

फिजियोथेरापी सेवाको
होम सर्भिसको लागि

सम्पर्क नं. ९८४९७३२६९७,
०१-६६३३६५२ मध्यपुर
थिमि-४

जि.प्र.का. भक्तपुर दर्ता नं. ६२/०६३/६४



THIMI TIMES WEEKLY

स्थायी लेखा नं. ३०२८६५५२३
थिमि टाइम्स
साप्ताहिक

वर्ष १७

अङ्क ०५

ने.सं. ११४३

भदौ ०६ गते बुधवार, २०८०

23 Aug. 2023 Wednesday

पृष्ठ ८

मूल्य रु १०/-

संघीय गणतन्त्र र एमालेको संसद अवरोध !



काठमाडौं । नेपालको संसदीय व्यवस्थामा संसद अवरोध हुने घटना कुनै नौलो होइन । संसदको प्रमुख कार्य भनेको देशमा विद्यमान रहेको बेथिति विसंगति र राज्य संचालनमा देखा पर्ने जटिलता अनि राज्य संचालनमा आवश्यक

विकास निर्माण लगायतमा व्यवस्थापन गर्ने जसको लागि संसदले आवश्यक विधेयकहरू निर्माण गरेर लागू गर्ने र

सरकारले ति विधेयकलाई लागू गरि व्यवस्थापन गर्ने हो भने न्याय प्रशासन ति विधेयक अनुरूपका कार्य सही रूपमा भए नभएको अनुगमन गर्ने कार्य हो । जुन आमरूपमा कानूनका विद्यार्थीहरूले बुझ्ने तथ्य यिनै हुन ।

तर नेपालको सन्दर्भमा देशमा हुने गरेका विविध घटना जुन राज्य र आमनागरिकको नजरमा अपराध हुने गरेको र राज्य संयन्त्र प्रयोग गरि हुने घटनाहरूमा देशकै ठूला राजनीतिक दल र सरकारकै कर्मचारी संयन्त्रको मिलेमतोमा कमिशन, तस्करी, ठगी, भ्रष्टाचार लगायतका कार्यहरू हुने गरेको छ । यी कार्यहरू जब सतहमा आउँछन्, तिनको अनुसन्धानमा

बाँकी पेज ७ मा

यसवर्षको गुन्हीपुन्ही भदौ १३ गते र सापारु (गाईजात्रा) भदौ १४ गते



भक्तपुर । यसवर्षको गुन्हीपुन्ही (जनैर्पणिमा) र सापारु (गाईजात्रा) एकै दिन परेको कारण जनमानसमा अन्योल पैदा नहोस् भनी भक्तपुर नगरपालिका र सरोकारवालाहरू तलेजुका मुल पुजारी (राजोपाध्याय), पुजारीहरू (कर्माचार्य र जोशी) बीच भएको बैठकले २०८० भदौ १३ गते बुधवार गुन्हीपुन्ही (जनै पूर्णमा) र २०८० भदौ १४ गते बिहीवार सापारु (गाईजात्रा) मनाउने निर्णय गरेको छ ।

भक्तपुर नगरपालिकाका

बाँकी पेज ७ मा

सानोथिमी बाल सुधार गृह ब्रेक गरी सबै कैदी फरार



भक्तपुर । मध्यपुर थिमि नगरपालिका-२, सानोथिमिस्थित बाल सुधार गृहमा गोली चलेको छ । सुधार गृहमा भएका बन्दीहरूले प्रहरी माथि आक्रमण गरी मुलढोका फोडेर बाहिर निस्कन थालेपछि स्थिती नियन्त्रण लिन प्रहरीले गोली चलाएको हो । भिडन्तमा तीन कैदी र केही प्रहरी घाइते भएको स्रोतले बताएको छ ।

घाइते बन्दी मध्ये एक जना गम्भिर घाइते छन भने दुई जनाको स्थिती सामान्य भएको स्रोतले जानकारी दिए । घाइतेहरूको नागरिक अस्पतालमा उपचार भइरहेको छ ।

सुधार गृहमा सजाय भुक्तान

गरिरहेका रामेछाप मन्थली नगरपालिका ३ कठजोरका १८ वर्षिय कमल बस्नेतको आइतवार विहान मृत्यु भएको थियो । सोही विषयमा सुधार गृहको लापरवाहीले बस्नेतको मृत्यु भएको भन्दै आफन्तले सुधार गृह बाहिर नाराबाजी गर्दै प्रदर्शन गरेका थिए । सोही क्रममा सुधार गृह भित्रका बन्दीहरूले पनि नाराबाजी गर्दै विरोध प्रदर्शन गरिरहेका थिए । यसैक्रममा भित्रका बन्दीहरू सुधार गृहको कम्पाउण्डको मुलढोका फोडेर बाहिर निस्कने र प्रहरी माथि नै आक्रमण गर्न थालेपछि स्थिती नियन्त्रणमा लिन प्रहरी

सम्पदा विषयमा युवाहरू बीच अन्तरक्रिया



काठमाडौं । सेभ नेपाः भ्याली अभियान र नेवाः गुथि न्युयोर्कको संयुक्त आयोजनामा नेवाः कला, लिपि, संस्कृति लगायत विभिन्न स्थानीय सम्पदालाई लिएर छलफल कार्यक्रमको आयोजना गरेको छ । शनिवार सम्पन्न कार्यक्रममा नेपाल लिपि, नेवाः कला संस्कृतिको क्षेत्रमा कार्यरत तीन सम्बन्धित विज्ञहरूसँग छलफल र अन्तरक्रिया गरिएको थियो ।

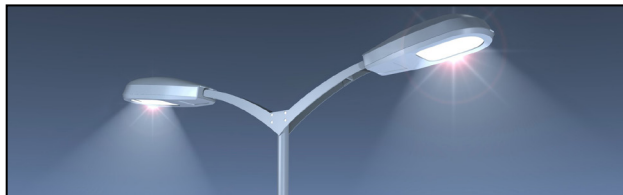
कार्यक्रममा डिजिटल आर्ट विज्ञ साथै विश्व नेवाः संगठनका केन्द्रीय अध्यक्ष संयुक्त श्रेष्ठले नेवाः कला र संस्कृतिलाई पनि डिजिटल आर्टका माध्यमबाट विश्वमाभन् पुर्‍याउन सकिने विचार राखे ।

नेपालको पहिलो एनिमेशन सिनेमा 'शंखधरया बाखं, दि लिजेन्ड अफ शंखधर' निर्माणको क्रममा आफ्नो भोगाईको अनुभव सुनाउँदै श्रेष्ठले डिजिटल आर्टको सम्भावना बारे पनि प्रकाश पारे । श्रेष्ठ हाल अर्को एनिमेशन सिनेमा जय जय जय लाखेको निर्माणमा व्यस्त छन् । मिस नेवाः १९३० नितु डंगोल मिस नेवाःको उपाधि पाउन आफुले गरेको मिहिनेत र उपाधि जितेपछि आफुले पाएका अवसरबारे जानकारी दिइन् ।

'यस्तो प्रतिस्पर्धामा नेवाः महिलाहरूको सहभागीता संख्या कम देखिन्छ । महिला सशक्तिकरणमा यस प्रकारको

बाँकी पेज ७ मा

थिमि नगरभित्र सडकबत्ती जडान हुने



भक्तपुर । मध्यपुर थिमि नगरपालिकाका मुख्य सडकहरूमा सडकबत्ती जडानका लागि नगरपालिका र विद्युत प्राधिकरण बीच शुक्रवार सम्झौता भएको छ । नगर क्षेत्रका मुख्य सडकहरूमा आधुनिक सडकबत्ती जडान कार्य नगरपालिका र प्राधिकरणको संयुक्त लगानीमा हुने भएको हो ।

सम्झौता अनुसार लगानीको अनुपात नगरपालिकाको ६५ प्रतिशत र प्राधिकरणको ३५ प्रतिशत लागत सहभागिता रहनेछ । परियोजनाको कुल अनुमानित लागत ३ करोड ८५ लाख ५९ हजार ७६५ रुपैया रहेको छ । सडकबत्ती जडान कार्यका लागि प्रविधिको छनोट गर्ने, बोलपत्र तयार गर्ने, खरिद कार्य सम्पन्न गर्ने तथा निर्माण कार्यको सुपरिवेक्षण गर्ने लगायतका कार्य प्राधिकरणले गर्नेछ । सडकबत्ती

निर्माण अवधि पश्चात ५ वर्षे मर्मत सम्भारको सम्झौता समेतको व्यवस्था बोलपत्रमा हुनेछ ।

सडकबत्तीको संरचना निर्माण पश्चात नगरपालिकालाई सडकबत्ती हस्तान्तरण गरिने र साको वारेन्टी परिपयड भित्र करेक्सन गर्नुपर्ने बाहेकका नियमित सम्भार र वार्षिक मर्मत सम्झौतामा नसमेटेका मर्मत कार्यहरू प्राधिकरणको प्राविधिक सहयोगमा नगरपालिकाले गर्नेछ ।

सडकबत्ती जडानको कार्य ठिमी वितरण केन्द्रको समन्वयमा हुने नगरप्रमुख सुरेन्द्र श्रेष्ठले जानकारी दिएकोछ । नगरका मुख्य सडकहरूमा प्रभावकारी यातायात व्यवस्था र शान्ति सुरक्षा कायम गर्न तथा सामाजिक सुरक्षा लगायतका

बाँकी पेज ७ मा

भैलः प्याखँ प्रदर्शन चपाचोबाट हुने

भक्तपुर । यसवर्ष लायकू भैल नाच प्रदर्शन नहुने भएको छ । यसको सत्तामा मध्यपुर थिमिको चपाच्व क्षेत्रबाट थिमि भैल प्याखँ सञ्चालन गरिने भएको छ । मध्यपुर थिमिमा सापारुको भोलीपल्टको रातीबाट चार दिनसम्म लगातार विभिन्न देवीदेवताको प्याखँ (नाच) प्रदर्शन गरिने गरिन्छ । यसै सन्दर्भमा यसवर्ष चपाच्वबाट थिमि भैल प्याखँ प्रदर्शन गर्न लागिएको हो ।

नेपाल मन्दलमा निकालिने मौलिक एवम प्राचिनतम भैल प्याखँ भाद्र कृष्ण द्वितिया (गुँलागा द्वितिया) देखि पञ्चमीसम्म चार

दिन नगरको विभिन्न टोलहरूमा प्रदर्शन गरिन्छ । जसअनुसार यसवर्ष भदौ १५ बाट भैल प्याखँ प्रदर्शन हुनेछ । भैल प्याखँ विविध शास्त्रीय तथा तान्त्रिक विधिहरू पुरा गरी निकालिन्छ । त्यसैले यसलाई तान्त्रिक विधियुक्त

बाँकी पेज ७ मा

अहिले सागमा पनि भ्याट लागेको छ

पवन गोल्यान
मौद्रिक नीति आफ्नो हिसाबले राम्रो नै आएको छ। वित्तीय नीतिले उत्पादनशील क्षेत्रलाई बढवा दिएन भने मौद्रिक नीतिले मात्र दिनसक्ने देखिँदैन।

अहिले आलु, प्याजमा मात्र होइन सागमा पनि भ्याट लागेको छ। साना जुन कृषि लोन १० देखि १५ लाख दिएको छ। त्यो कम्पनी दर्ता गरेर दिएपछि त्यसमा आयकर लागेको छ। संविधानले संघीय सरकारलाई अधिकार दिइएको नै छैन। तर त्यो पनि

लगाइएको छ। वित्तीय नीतिको जसरी भए पनि राजस्व उठाउनुपर्यो भन्नेमा ध्यान गएको छ। देश बनाउनेमा ध्यान गएको छैन। उत्पादन क्षेत्र खर्चिँदै गएको छ।

फरक प्रसंग फरक हिवार

अहिलेको बैँकहरूले गाली खानु परेको वा भोग्नु परेको समस्या एनएफआरएसले गर्दा आएको वित्तीय प्रकाशित भएका ब्यालेन्सिटहरू सबैले बढेर आएको छ। यसले गर्दा

भन्नु गाली खानु परेको छ। समस्या कहाँ छ त भन्दा साना कर्जाको माग बैँकले समेटेको छैन। यो वास्तविक कुरा हो। उत्पादन क्षेत्र जसरी कृषिमा १५ प्रतिशत लगानी गर्नुपर्ने कुरा छ। तर त्यसमा बैँकले छल गरेको छ। त्यसैले कुनै हालतमा वास्तविक कृषि कर्जा दिन बैँकले चाहँदैनन्।

जस्तो : मैले एउटा उद्योग वा ट्रेडिङको लागि लोन लिँदा पवन गोल्यानको ल्याप्चेबाट हजार करोड ऋण दिनको लागि बैङ्कलाई गाह्रो छैन। त्यसमा थप

बाँकी पेज २ मा

ADMISSION OPEN

BBS

TU affiliated

EMPOWERING

Future Business Leaders

Enrol Now

info@chanakya.edu.np

Shankhadhar Chowk, Madhyapur Thimi-04, Bhaktapur

www.chanakya.edu.np



अहिले.....

सेक्युरिटी खोज्दैना तर कृषि कर्जा लिँदा थप सेक्युरिटी नभई दिँदैना त्यसले गर्दा थप समस्या भएको छ।

यो सौलितपूर्ण कर्जाको कुरा होइन। नर्मल कर्जामा ब्याजदर पनि अटो लोनमा अरु लोन भन्दा बढी मैले कृषि लोनमा तिरेको छु। यो बिडम्बना हो।

अर्को, यसलाई साना लोनहरू त असम्भव छ। अरु बैंक त परको कुरा आफ्नै बैंकमा प्रयास गर्दा पनि बैंकले रुचाउँदैन। यसमा ध्यानाकर्षण हुनु निकै आवश्यक देखिन्छ। मैले मेरो तर्फबाट एनएमबी लगायत अन्य बैंकहरूलाई भनेर प्रयास गर्दा पनि यो सम्भव भएन। हामी सबै बसेर कुरा गर्दा र सम्झाए पनि

सम्भव भएको छैन।

कृषिमा मात्र होइन, साना साना कर्जाको लागि अनिवार्य रूपमा थप कोलेट्रोल नभई ब्याज नदिने भन्नेमा परिवर्तन गरेर कुनै न कुनै प्रावधानले यो आउनुपर्छ।

मुद्तीका कुरामा एक दुई वटा बैंकहरूले गर्दा समग्र बैंकिङ क्षेत्र नै अप्ठ्यारोमा परेको छ। तीन महिनामा मुद्दति लिने पाँच वर्षको पैसा लिने र यदि तपाईंलाई पैसा चाहिएको खण्डमा कुनै पनि पेनाल्टी नलगाई त्यो पाइन्छ भनेर मुद्ती लिने गर्छ। यो भनेको अल डिपोजिट जस्तो बनाएर मुद्ती लिने भनेको हो। यो कति वटा केश भएको छ यसमा एक पटक छिरेर हेर्नुपर्ने आवश्यकता देखिन्छ।

यसले गर्दा सबै बैंकको कष्ट अफ फ्रण्ड बढिरहेको

छ। अहिलेसम्म भद्र सहमतिमा चलिराखेको थियो अहिलेको यो वर्षको हेर्दा काहीं न काहीं चलखेल भएको जस्तो देखिन्छ। त्यसलाई समयमा नै नियन्त्रण गरिएन भने हामी अर्को समस्यामा पर्न सक्छौं।

हामी इन्डियासँग कच्चा पदार्थ व्यापार गर्दा आयात डलरमा र निर्यात इन्डियन रुपियाँमा भएको छ। अब इन्डियाले २५ वा ४० देशसँग सम्झौता पनि गरिसक्यो। इन्डियन रुपियाँमा ट्रेड गर्ने भनेर।

त्यसले गर्दा हामीलाई यहाँ कष्टअफ डुइड बिजनेस भएको छ। एक प्रतिशत त्यो कष्ट डलरसँग हुँदा लागिरहेको छ। करेन्सी रिक्स पनि भारूसँग पटक भएकोले यसलाई मिनिमाइज गर्ने हिसाबमा सम्झौता गर्नुपर्ने देखिन्छ।

रसिया र इरानसँग इन्डियाको धेरै ठूलो ट्रेडमा रसियामा करिब चार सय पाँच सय बिलियन डलर भन्दा बढी इन्डियन करेन्सी थुप्रिएको छ। त्यो इण्डियासँग लिन सकिराखेको छैन।

नेपाल र त्रिपक्षीय सम्झौता हुन गएमा रसियनहरूले विस्तारै यहाँबाट चिया र कफी निर्यात हुन थालेको छ। अरु पनि धेरै आइटमहरू निर्यात हुने सम्भावना धेरै देखिन्छ।

रसियन टुरिजमलाई पनि नेपालमा बढाउन सकिन्छ। यदि हामीले इन्डियन रुपियाँको हिसाबमा त्यसलाई स्वीकारेर इन्डियन रिजर्भ बैंकसँग सम्झौता गरेर हामीलाई पनि त्यसको लागि क्रेडिट लाइन दियो भने अहिलेको समस्याको लागि एक किसिमको समाधान हुने छ। यहाँ निर्यात पनि बढ्न सक्छ।

सि अ ो पि 5 न क ो तर्फबाट हामीलाई गभर्नर मौद्रिक नीतिको लागि तपाईंहरू नबस्नुहोस् भन्नु भएको छ। त्यसको लागि हामीलाई निकास दिनुपर्छ। यो प्रवर्द्धन शेयरलाई कमसेकम पब्लिकमा रूपान्तरण बाफियाले दिएको अधिकार अनुसार गर्नुपर्ने राष्ट्र बैङ्कले नै हो। त्यो गरिदिनु पर्छ र तबसम्म सजिलो व्यापार योग्य बनाइदिन पर्छ। क्रमिक रूपमा १०/१० प्रतिशत भए पनि गरिदिनुपर्छ भन्ने अनुरोध गर्न चाहिँ।

अहिलेको उत्पादनशील क्षेत्र सधैं यस्तै हो भने जहिले पनि हामी मानवीय संसाधन मात्र निर्यात गर्छौं र देशको उत्पादनबाट जिडिपीमा योगदान चाहिँ उत्पादनको नहुने देखिन्छ। हाम्रो यहाँ भएका कच्चा पदार्थलाई रूपान्तरण नगर्ने हो भने देश कहिले पनि उभो लाग्दैन।

साना उद्योगलाई प्रवर्द्धन गर्नुपर्ने हो। यो राष्ट्र बैंक नेपाल सरकार को पनि चाहना हुनुपर्ने हो। बैंकहरूले पनि यसमा लगानी बढाऔं त्यसको लागि मौद्रिक नीतिले समेटेको जस्तो भान भएन बैंकहरूलाई।

उत्पादनशील क्षेत्र कृषि, हाइड्रोमा जोखिम-भार सम्पत्ति अलिकति घटाइदिएको भए बैंकहरूलाई सजिलो हुन्थ्यो। पुँजी पर्याप्तता अनुपात पनि घटाइदिएको भए हुन्थ्यो। र दोहोरो ब्याज नीति एक चोटी मौद्रिक नीतिमा डेढ दुई वर्ष अगाडि आएर हराएको स्थिति छ।

यो लामो समयका परियोजना टुरिजम हाइड्रोपावर वा उत्पादनशील क्षेत्रलाई ट्रेडिङ भन्दा बढी चाहिन्छ। अहिले नै जुन जुन कुरामा ट्याक्स बढेको वा भ्याट लागेको छ त्यसको मूल्यहरू बढिसक्यो।

आलु, प्याजका कुरामा नै चार वा पाँच रुपैयाँ किलोको प्याजमा आउँछ। बेच्दा १३ प्रतिशत भ्याट जोडेर बेच्छ। तर बिल दिँदैना नेपालको उत्पादनमा पनि भ्याट लागेको छ।

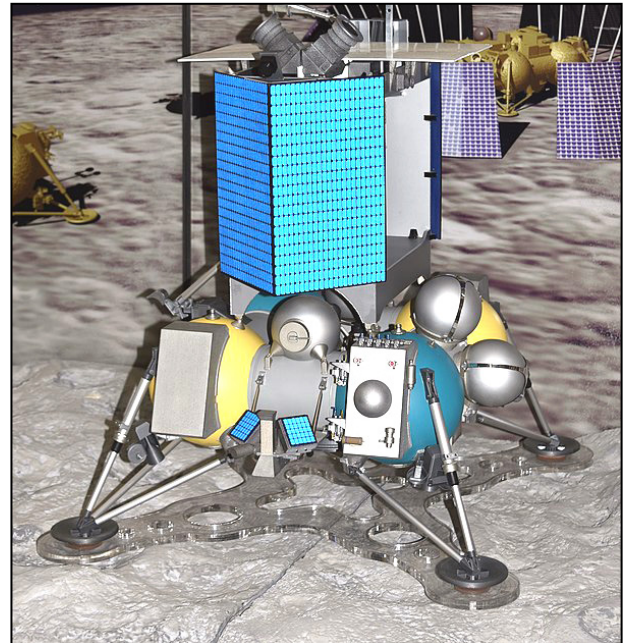
हामीलाई पनि निकासको बाटो चाहिएको छ। यो प्रमोटर शेयरलाई पब्लिकमा कम्भर्ट गर्ने र एटलिस्ट यसलाई व्यापार योग्य बनाइदिनुपर्छ।

वाणिज्य बैंक र नेपाल बैंकले बेच्दा त्यो व्यापार योग्य हुने, सजिलो व्यापार योग्य हुने र अरूले बेच्दा व्यापार योग्य नहुने यो नमिलेको कुरा जस्तो भयो।

यसलाई प्रमोटरबाट पब्लिकमा क्रमिक रूपमा सारिदिने हो भने यसले व्यापारी वा अरु बिजनेस म्यानहरू बैंकमा लागेको हुनाले तिनीहरू हट्ने ठाउँ हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ।

(खबरहबले आयोजना गरेको मौद्रिक नीतिमाथिको छलफलमा व्यवसायी पवन गोल्यानले राख्नुभएको धारणाको सम्पादित अंशः)

रुसी अन्तरिक्ष यान लुना-२५ चन्द्रमामा दुर्घटना



काठमाडौँ । रुसको अन्तरिक्ष यान लुना-२५ दुर्घटनामा परेको छ। अन्तरिक्ष यान घुम्ने क्रममा नियन्त्रणबाहिर गएको रुसी अन्तरिक्ष संस्था रस्मोकसले जनाएको छ। अन्तरिक्ष यानमा मानिस थिएनन्। निर्धारित समय अनुसार रुसको यो यान सोमबार चन्द्रमाको सतहमा अवतरण गर्नुपर्ने थियो। यो मिसनको उद्देश्य दक्षिणी ध्रुवमा चन्द्रमाको सतहमा पानी जमेको वा अन्य महत्त्वपूर्ण खनिजहरू हुनसक्ने अनुमानबारे अध्ययन गर्नु थियो।

स्थानीय समय अनुसार शनिवार २ बजेर ५७ मिनेटपछि लुना-२५ को सम्पर्क टुटेको थियो। 'अकल्पनीय कक्षमा यान पुग्यो चन्द्रमाको सतहमा पुगेर दुर्घटनाग्रस्त भयो,' रस्मोकसले भनेको छ। चन्द्रमाको दक्षिणी ध्रुवमा अहिलेसम्म कुनै पनि देशले अन्तरिक्ष यान अवतरण गर्न सकेका छैनन्। तर चीन र अमेरिकाले चन्द्रमाको सतहमा अन्तरिक्ष यान अवतरण गराएका छन्।

चन्द्रमाको दक्षिणी ध्रुवमा अन्तरिक्ष यान पठाउन भारत र रुसबीच प्रतिस्पर्धा छ। भारतले पठाएको चन्द्रयान-३ आउँदो बुधवार चन्द्रमामा अवतरण गर्ने तयारी छ।

लुना २५ रुसी अन्तरिक्ष संस्था रस्मोकसद्वारा सञ्चालित चन्द्रमा ल्यान्डर मिशन हो। यसलाई प्रारम्भमा लुना-ग्लोब ल्यान्डर भनिएको थियो पछि यसलाई १९७० को दशकदेखि सोभियत लुना कार्यक्रमको निरन्तरतालाई जोड दिन यसलाई लुना २५ मा पुनः नामाकरण गरिएको थियो, यद्यपि यो अझै पनि लुना-ग्लोब चन्द्र अन्वेषण कार्यक्रमको रूपमा परिकल्पना गरिएको कुराको अंश हो।

रुसी अन्तरिक्ष एजेन्सी रस्मोकसले चन्द्रमामा पठाएको यो पहिलो चन्द्रमाको अनुसन्धान हो (सोभियतहरूले पठाएको मिसनको गणना नगर्दा) र चन्द्रमाको दक्षिण ध्रुवमा अवतरण गर्ने पहिलो प्रोब हुने विश्वास गरिएको थियो। यो लुना २५ मिसन १० अगस्ट २०२३ मा रुसको सुदूर पूर्वी अमुर क्षेत्रको भोस्टोचनी कोस्मोड्रोमबाट सोयुज-५.३ रकेटबाट प्रक्षेपण गरिएको थियो।

योजना अनुसार चलेको भए, लुना-२५ ले अर्को पाँच दिन चन्द्रमाको यात्रामा बिताउने, त्यसपछि अर्को पाँच-सात दिन प्राकृतिक भूउपग्रहको परिक्रमा गर्ने योजना थियो। त्यसपछि यो अन्तरिक्ष यान चन्द्रमाको दक्षिणी ध्रुवीय क्षेत्रमा वोल्गास्लावस्की क्रेटर नजिकै अवतरण गर्ने थियो। यो अभियानमा मार्सिनी क्रेटरको दक्षिणपश्चिम र पेन्टल्याण्ड ए क्रेटरको दक्षिणसहित दुई व्याकअप ल्यान्डिङ स्पटहरू पनि योजनामा थिए।

सुरक्षित र स्वस्थ रूपमा अवतरण भएको खण्डमा, लुना-२५ किर्तिमा एक पृथ्वी वर्षको लागि चन्द्र सतहमा काम गर्ने थियो। अमेरिकी अन्तरिक्ष यात्री नील आर्मस्ट्रङले सन् १९६९ मा चन्द्रमामा पाइला टेक्ने पहिलो व्यक्तिको रूपमा ख्याति कमाए तर सोभियत संघको लुना-२ मिसन सन् १९५९ मा चन्द्रमाको सतहमा पुग्ने पहिलो अन्तरिक्षयान थियो र सन् १९६६ मा लुना-९ चन्द्रमामा सफ्ट ल्यान्डिङ गर्ने पहिलो मिसन थियो।

मस्कोले त्यसपछि मंगल ग्रहको खोजीमा ध्यान केन्द्रित गर्‍यो र १९९१ मा सोभियत संघको पतन पछि, रसियाले पृथ्वीको कक्षभन्दा बाहिर अनुसन्धानका लागि पठाउन असफल भएको छ।

लुना-२५ को मुख्य उद्देश्यहरू भविष्यमा चन्द्रमामा सफ्ट ल्यान्डिङका लागि प्रविधिको परीक्षण, चन्द्रमाको फोहोर र चट्टानहरूको विश्लेषण र अन्य वैज्ञानिक अनुसन्धानहरू सञ्चालन गर्नु रहेको थियो। एजेन्सीको सहयोगमा

हवाई, क्यानडा र स्पेनी टापुमा अकल्पनीय क्षति

होनोलुलु- संयुक्त राज्य अमेरिकाको हवाई राज्यको माउई जङ्गलमा लागेको डढेलो मानव बसोबास भएका स्थानमा फैलदा त्यसमा परेर ज्यान गुमाउनेको सङ्ख्या एक सय १५ पुगेको छ। माउ काउन्टीले आज जारी गरेको पछिल्लो विवरणअनुसार आठ सय ५० जना अझै हराइरहेका छन् भने खोजी तथा उद्धारका प्रयासलाई निरन्तरता दिइएको छ।

आगोको चपेटामा परेका सबै एकतले आवासीय भवनमा खोज जारी छ भने अबको खोज बहुतले आवासीय र व्यावसायिक भवनमा हुने माउईका प्रमुख रिचर्ड बिसेनले बताएका छन्। राष्ट्रपति जो बाइडेन र प्रथम महिला जिल बाइडेनले लहाइनाको आगिप्रभावित क्षेत्रको भ्रमण गरेर पीडितहरूलाई सात्वाना दिएका छन्।

राष्ट्रपतिले आगोले सखाप पारेका स्थानको पुनर्निर्माणमा सङ्घीय सरकारबाट सबै सहायता उपलब्ध गराउने प्रतिबद्धता व्यक्त गरेका छन्। अग्निपीडित समुदायलाई सम्बोधन गर्दै उनले भने, "हामी यी पवित्र स्थल र यहाँको परम्पराको सम्मान गर्छौं र माउईका जनताले निर्माण गर्न चाहेअनुरूप पुनर्निर्माण गर्नेछौं।"

प्रचण्ड गर्मीमा ठूलो विपत्ति बनेर आउने वन डढेलो टापु राज्य हवाईका निम्ति अभिषाप बनेको छ। दशकौँपछि भएको यो प्राकृतिक विपत्तिमा सुनामीमा भन्दा धेरैले ज्यान गुमाएका छन्। सन् १९६० को सुनामीमा ६१ जनाको मृत्यु भएको थियो भने त्यसको १४ वर्षअघिको सुनामीमा भने एक सय ६० जनाले ज्यान गुमाएका थिए।

Admission Open for BBS

4 Year T.U. Program (Equivalent to BBA)

MODERN COLLEGE

Bhaktapur-1, Srijananagar

(Behind Transportation Management Service Office)

PH: 6611411, 6619681

भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली

जन्म
२०४६ कार्तिक ८

निधन
२०८० साउन २६

स्व. रमिता सिबन्जा श्रेष्ठ

यस खलःका सदस्यद्वय सुबेन्द्र सिबन्जा श्रेष्ठकी भाइबुहारी तथा श्याम सिबन्जा श्रेष्ठकी धर्मपत्नी रमिता सिबन्जा श्रेष्ठको स्वर्गारोहण भएको आज १३ औं दिनको पुण्य तिथिमा दिवंगत आत्माको चिर शान्तिको कामनाका साथ भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दै शोक सन्तप्त परिवारजनप्रति हार्दिक समवेदना व्यक्त गर्दछौं।

लाय्कू धिमे खलः परिवार

मध्यपुर थिमि-४, लाय्कू



युवाहरूले समाज परिवर्तनको लागि काम गर्नुपर्ने



भक्तपुर। भक्तपुर नगरपालिका वडा नं ४ को आयोजनामा मंगलबार अन्तर्राष्ट्रिय युवा दिवसको अवसरमा प्रवचन कार्यक्रम सम्पन्न भयो।

कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि एवम् भक्तपुर नगरपालिकाका प्रमुख सुनिल प्रजापतिले राजनीतिक भाषामा नयाँ विचार अँगाल्ने युवालाई नै वास्तविक युवा भन्न सकिने तर उमेरले युवा भए पनि समाजमा गलत काम गर्ने व्यक्तिहरु कहिल्यै युवामा नपर्ने स्पष्ट पार्नुभयो।

उहाँले नक्कली भुटानी शरणार्थी प्रकरण, सुन काण्डमा मुछिएका व्यक्तिहरु पनि युवा नै हुन् तर गलत सिद्धान्त र विचार बोकेको

हुनाले भ्रष्ट भएको र देशकै बदनाम गरेको उल्लेख गर्दै वास्तविक युवाले फिडेल र क्यास्ट्रोले जस्तै समाज परिवर्तनका लागि काम गर्ने भएकोले सही विचार र दर्शनलाई अँगाल्दै अगाडि बढ्नुपर्ने आवश्यकतामाथि जोड दिनुभयो।

उहाँले २०६२/६३ सालमा प्रतिगमनविरोधी सात दलको आन्दोलनमा लाग्दाको अनुभव सुनाउँदै उमेरको हिसाबले सबभन्दा कान्छो माधवकुमार नेपालले प्रतिगमन आधा सचिच्यो भनी आन्दोलन छोडेर सरकारमा गएको स्मरण गराउँदै पद र पैसाको निम्ति लाग्ने व्यक्तिलाई युवा भन्न नसकिने विचार व्यक्त गर्नुभयो।

उमेरले युवा हुँदाैमा परिपक्व नेतृत्व दिन सक्छ भन्ने विचारको खण्डन गर्दै जेलन्स्कीको अपरिपक्व नेतृत्वको कारण यूक्रेनी जनताले दुःख भेल्लु परि्रहेको हो, उहाँले भन्नु भयो। प्रमुख प्रजापतिले अगाडि भन्नुभयो, स्वस्थ व्यक्तिले मात्र समाज परिवर्तनका लागि भूमिका खेल्न सक्ने हुनाले भनपाले वडा वडामा व्यायामशालाहरुको स्थापना गर्दै आइरहेको स्पष्ट पार्नुभयो।

राजनीतिक चेतनाको अभावमा युवाहरु अर्काको लहलहैमा लाग्ने र समाज भाँड्ने गतिविधिमा लाग्ने, लागू औषध सेवन गर्नेजस्ता विकृति विसंगतिमा फसाइनेबारे सचेत हुनुपर्ने भनाइ उहाँले सो अवसरमा राख्नुभयो।

प्रमुख प्रजापतिले १०० शैय्या र आफ्नै निजी भवन भएकालाई मात्र नर्सिङ्ग सञ्चालन गर्न दिने प्रावधानले हजारौंले विदेशमा गइ पढ्नुपर्ने अवस्था सिर्जना भएको उल्लेख गर्दै भागबन्डा र जातीयताको आधारमा खप विश्वविद्यालयको स्वीकृति नगरिएको भए त्यो सरकारको गलत काम भएको टिप्पणी गर्नुभयो।

कार्यक्रम वडा नं ४ का वडाध्यक्ष उपेन्द्र सुवालको सभापतित्वमा भएको थियो भने वडा सचिव साइला वैद्य, वडा सदस्य कृष्णसुन्दर प्रजापति र समाजसेवी पशुपति प्रजापतिलगायतले पनि बोल्नुभएको थियो।

मोमो जीवनका लागि स्लो पोइजन, डाक्टरका ५ आश्चर्यजनक टिप्स



एजेन्सी। अहिले फास्टफुडको बजार फस्टाएको छ। केटाकेटीदेखि बूढापाकासम्मका लागि मनपर्ने भोजन बनेको छ। फास्टफुडमा धेरैजसो चीजहरु सेतो पीठोबाट बनेका हुन्छन्, जसले स्वास्थ्यलाई सीधै हानी पुर्‍याउँछ। सबै फास्ट फूडहरु मानिसहरुलाई मनपर्ने भए पनि म:लाई अझ बढी नै मन पराउनेहरु छन्। वास्तवमा, आजकल तपाईंले हरेक सडक र बजारमा ग्यासमा चलिरहेको सिल्भर स्ट्रिमरहरु देख्नुहुनेछ। त्यसको वरिपरि युवा तथा किशोरकिशोरीहरुको ठूलो भीड पनि लागेको देखिन्छ। धेरै जसो मानिसहरु यसको बेफाइदाहरु बारे सचेत हुनुपर्छ, तर पनि मानिसहरु लापरवाह छन्। तिनका लागि जिब्रोको स्वाद नै सबै थोक बनेको छ।

राँची रिम्सका न्यूरो एण्ड स्पाइन सर्जन डा. विकास कुमारले ट्यूबिटरमा सेयर गरेको पोस्टका अनुसार, मोमोज तपाईंको जीवन बर्बाद गर्न पर्याप्त छन्। मान्छेलाई भित्रबाट खोक्रो बनाउने काम गर्छन्। जानौं डाक्टरले भनेका ५ ठूला कुरा।

तपाईंको मनपर्ने मोमो कति हानिकारक छन् ?

आन्द्राका लागि घातक: अधिकांश किशोर, युवा र महिलाहरु हरेक दिन खाजा वा खानाकै रुपमा पनि पसलमा मोमोको स्वाद लिन पुग्छन्। तर त्यसो गर्नु गलत हो, किनकि सेतो पीठोले बनेको मोमोले तपाईंको स्वास्थ्यलाई हानी पुर्‍याउन सक्छ। मोमोज बनाइएको पीठो गहुँको एक उत्पादन मात्र हो। तर यसबाट प्रोटीन र फाइबर निकालिसकेको हुन्छ, भने मात्र मृत स्टार्च बाँकी रहन्छ। यो प्रोटीन रहित पिठो जब शरीरमा जान्छ र हड्डीहरुलाई अवशोषित गर्दछ। पीठो धेरै पटक राम्ररी पचाउन नसक्दा आन्द्रामा टाँसिने र आन्द्रा बन्द हुन सक्छ।

मृगौलामा नोक्सान: मोमोज धेरै रोगहरु उत्पन्न गर्न पर्याप्त छ। यिनको सेवनले मानिस धेरै यस्ता रोगहरुको चंगुलमा फस्छ, जसबाट मुक्त हुन निकै कठिन हुन्छ। वास्तवमा, जुन पीठोबाट मोमो बनाइन्छ, त्यो केमिकलले पालिस गरिन्छ। यो रसायनलाई बेन्जोयल पेरोक्साइड भनिन्छ। यो रासायनिक ब्लीचर एउटै हो, जुन अनुहार सफा गर्न प्रयोग गरिन्छ। यस्तो अवस्थामा यो ब्लीच हाम्रो शरीरमा जान्छ र मृगौला र प्यान्क्रियाजलाई क्षति पुर्‍याउँछ। यसबाहेक, यो पीठोले मधुमेहको जोखिमलाई पनि बढाउँछ।

रगत बग्ने जोखिम: रातो खुर्सानीको चटनीलाई प्रोटीन रहित सेतो पीठोबाट बनेको मोमोसँग पनि खुवाइन्छ। वास्तवमा, यो चटनी स्वास्थ्यको लागि हानिकारक साबित हुन सक्छ। यस्तो मसलादार चटनी खाँदा पाइल्स र ग्यास्ट्राइटिस जस्ता समस्याबाट बच्न सकिन्छ। यसका साथै यो चटनीले पेट र आन्द्रामा रगत बग्ने खतरा पनि बढाउँछ। यस्तो अवस्थामा सेतो पीठोबाट बनेका चीजहरु नखानु नै राम्रो हुन्छ।

तौल बढ्ने: सेतो पिठोबाट बनेको मोमोजति स्वादिलो हुन्छ, त्यति नै हानिकारक पनि हुन्छ। यसको अत्याधिक सेवनले धेरै रोग लाग्न सक्छ। केही मोमो विक्रेताहरुले टेस्ट बढाउन केमिकलको प्रयोग पनि गर्छन्। यो रसायनलाई मोनोसोडियम ग्लुटामेट भनिन्छ। यो रसायनले मोमोको स्वाद र सुगन्ध बढाउने काम गर्छ। यस्तो रासायनिक पिठो खाँदा मोटोपना, मस्तिष्क तथा कलेजोको समस्या, छाती दुख्ने, मुटुको धड्कन बढ्ने, बीपी बढ्ने जस्ता धेरै समस्या निम्त्याउन सक्छ।

संक्रमणको जोखिम: तपाईंको जिब्रोको स्वादले तपाईंको स्वास्थ्यमा गलत प्रभाव पार्न सक्छ। वास्तवमा, मोमोले बच्चाहरुमा संक्रमण र नयाँ रगत निर्माणको प्रक्रियालाई सुस्त बनाउन काम गर्न सक्छ। यसबाहेक केही ठाउँमा नन-वेज मोमो पनि बनाइन्छ। यी मोमोमा अधिकांश मरेका जनावरको मासु मिसाइन्छ वा लामो समयसम्म राख्दा हानिकारक हुन्छ। यस अवस्थामा, तपाईं संक्रमणको जोखिम बढाउन सक्नुहुन्छ।

सांसद प्रेम सुवालको टोली कञ्चनपुरको कमैया बस्तीमा



कञ्चनपुर। नेपाल मजदुर किसान पार्टीका सचिव एवम् प्रतिनिधिसभाका सदस्य प्रेम सुवालले वेदकोटस्थित मुक्त कमैया बस्तीका सर्वसाधारणसँग भेटघाट गर्नुभएको छ।

२०५७ सालमा मुक्त गरेको भनिएका सर्वसाधारणको वर्तमान अवस्थाबारे बुझ्ने क्रममा सचिव सुवालले किसानलाई पहिले जमिनदारले दुःख दिएको तर

अहिले सिंहदरबारमा पुगेका शासक दलका नेताहरुले दुःख दिइरहेको भनाइ राख्नुभयो।

स्थानीयसँग भलाकुसारी गर्दै सचिव सुवालले २००८ देखि २०१५ सम्म पूर्वी तराईका विभिन्न जिल्लामा किसान आन्दोलन भएको चर्चा गर्नुभयो। उहाँले आन्दोलन भएका ठाउँमा किसानले मोहियानी हक पाएको उल्लेख गर्दै नत्र

काठमाडौं उपत्यकामा समेत मालिकलाई रिक्काउनेले मात्र जग्गा जोत्न पाएको इतिहास स्मरण गर्नुभयो।

कार्यक्रममा नेमकिपाका केन्द्रीय सदस्य सरोजराज गोसाईंले २०५७ सालको कमैया मुक्तिले किसानलाई मोहियानी हकबाट वञ्चित गरेको भन्दै किसान र मजदुर नै राजनीतिकरूपमा सचेत हुनुपर्ने भनाइ राख्नुभयो।

नेमकिपा, वेदकोट नगर समितिका अध्यक्ष सुरेन्द्रराज भट्टको सभापतित्वमा सम्पन्न कार्यक्रममा नेमकिपाका केन्द्रीय सदस्य खगेन्द्रबहादुर शाही, नेमकिपा कैलालीका अध्यक्ष रमेशकुमार रावल, स्थानीय सीताराम रानालगायतले बोल्नुभएको थियो।

कार्यक्रममा स्थानीयले शिक्षा र स्वास्थ्य उपचारको बन्दोबस्त नि:शुल्क हुनुपर्ने, कृषि मलको बन्दोबस्त हुनुपर्नेजस्ता विषयमा जिज्ञासा राख्नुभएको थियो।

डेंगु रोगीका बिरामीले ज्वरो आउँदा कहिल्यै नगर्नुहोस् यी काम

एजेन्सी। अहिले नेपालका ७५ जिल्लामा डेंगुको महामारी फैलिसकेको छ। ठूलो संख्यामा मानिसहरु डेंगुको सिकार भइरहेका छन्। वर्षायाममा विभिन्न ठाउँमा पानी जमेर लामखुट्टे जन्मन्छ, जुन डेंगु ज्वरोको कारण बन्ने गरेको छ। डेंगु एक भाइरल ज्वरो हो, जुन प्रायः गरी गम्भीर हुन्छ र मानिसको मृत्यु पनि हुन सक्छ। तसर्थ यसलाई गम्भीरतापूर्वक लिनुपर्ने आवश्यकता छ। स्वास्थ्य विज्ञहरुका अनुसार डेंगु फैलाउने लामखुट्टेबाट जोगाउनु निकै जरुरी छ। त्यस्ता लामखुट्टेलाई फैलाउनबाट रोक्नु नै डेंगुबाट बच्ने उत्तम विकल्प हो। डेंगुको चपेटामा मानिसको प्लेटलेट काउन्ट लिनुपर्ने आवश्यकता छ। स्वास्थ्य विज्ञहरुका अनुसार डेंगु फैलाउने लामखुट्टेबाट जोगाउनु निकै जरुरी छ। त्यस्ता लामखुट्टेलाई फैलाउनबाट रोक्नु नै डेंगुबाट बच्ने उत्तम विकल्प हो। डेंगुको चपेटामा मानिसको प्लेटलेट काउन्ट लिनुपर्ने आवश्यकता छ। स्वास्थ्य विज्ञहरुका अनुसार डेंगु फैलाउने लामखुट्टेबाट जोगाउनु निकै जरुरी छ। त्यस्ता लामखुट्टेलाई फैलाउनबाट रोक्नु नै डेंगुबाट बच्ने उत्तम विकल्प हो। डेंगुको चपेटामा मानिसको प्लेटलेट काउन्ट लिनुपर्ने आवश्यकता छ।

फोर्टिस अस्पताल, ग्रेटर नोएडाको आन्तरिक चिकित्सा विभागका अतिरिक्त निर्देशक डा. दिनेश कुमार त्यागीका अनुसार डेंगु एउटा गम्भीर र घातक रोग हो भन्ने कुरा सबैले बुझ्नुपर्छ। डेंगुका बिरामीलाई घरमै बसेर उपचार गर्न मिल्दैन। केही बिरामीहरुमा उच्च ज्वरो, शरीर दुख्ने, आन्तरिक रक्तस्राव र सास फेर्न गाह्रो हुने जस्ता गम्भीर लक्षणहरु देखिन्छन्। यस्ता बिरामीले तुरुन्तै डाक्टरको निगरानीमा उचित उपचार गराउनुपर्छ। डेंगुको लक्षण देखिएर रगत परीक्षण गराउनुपर्छ र आवश्यकता अनुसार उपचार गराउनुपर्छ। डेंगुका बिरामीले भूलले पनि यी औषधि खानु हुँदैन। डा. त्यागीका अनुसार डेंगुको लक्षण देखिएमा पेनकिलर, एन्टिबायोटिक र एन्टिभाइरल औषधि सेवन गर्नु हुँदैन। डाक्टरको सल्लाह बिना ज्वरोमा यी औषधि सेवन गर्नु खतरनाक हुन सक्छ। डेंगुको अवस्थामा यी औषधिहरु सेवन गर्दा प्लेटलेट काउन्ट

कम हुन सक्छ र अवस्था अझ गम्भीर हुन सक्छ। सबैजनाले डेंगुबाट हुने जटिलताहरुबाट बच्न ओभर-द-काउन्टर दुखाइ निवारकहरु र अन्य ओभर-द-काउन्टर औषधिहरुको साथ आत्म-औषधिबाट बच्नुपर्छ। पेनकिलर सेवन गर्दा आन्तरिक रक्तस्रावको अवस्था आउन सक्छ। यसबाट सबै बच्नुपर्छ। डेंगुमा यो औषधि मात्र खानु सुरक्षित हुन्छ।

डा. त्यागीका अनुसार डेंगु भएमा पारासिटामोलको माध्यमबाट हल्का लक्षण नियन्त्रण गर्न सकिने बताउँछन्। प्यारासिटामोल डेंगुको लागि सबैभन्दा सुरक्षित औषधि मानिन्छ, जुन मानिसहरुले आवश्यक पर्दा लिन सक्छन्। यसका साथै चिसो पानीको स्पन्जबाट पनि डेंगु ज्वरोलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ। स्पन्जिड भनेको चिसो पानीमा रुमाल वा कुनै कपडा भिजाएर शरीर पुछ्नु हो। तर, यति धेरै भएपछि पनि डेंगुका लक्षणहरु देखापरेमा वा अवस्था बिग्रन थालेमा तुरुन्तै चिकित्सकको

सल्लाह लिनुपर्छ। यसमा कसैले लापरवाही गर्नु हुँदैन। यस प्रकारको खाना लाभदायक छ।

विज्ञहरुका अनुसार डेंगु भएमा प्रशस्त पानी पिउनुपर्छ, फलफूल र ताजा पकाएको खाना स्वास्थ्यका लागि राम्रो हुन्छ। दूषित खानेकुरा र डेंगुबाट हुने रोगको जोखिमबाट बच्न बासी वा खुल्ला खानाबाट जोगिनु अत्यन्तै महत्वपूर्ण छ। यसबाहेक डेंगुबाट बच्न उपयुक्त लुगा लगाउने, ताकि लामखुट्टेले टोक्नबाट जोगिन सकिन्छ। विशेषगरी बालबालिका र वृद्धवृद्धाले फुल बाहुलाको लुगा लगाउनुपर्दछ। आफ्नो वरिपरि पानी जम्मा हुन नदिनुहोस्। घरका भाँडाहरु नियमित रूपमा खाली गर्नुहोस् र सफा गर्नुहोस् र बाथरूममा पानीको बाल्टिन राख्नबाट जोगिनुहोस्। लामखुट्टे भगाउने क्रीम र लामखुट्टेबाट बच्न फुलको प्रयोग गर्नुहोस्। यदि डेंगु छिट्टै पत्ता लगाएर उपचार गरेमा छिट्टै निको हुन्छ।

“ABCD खबर हामी सबैको खबर”



ABCD Khabar Media
abcdkhabar.com.np

Jagati-8, Bhaktapur, Nepal
01-6611936, 9841394387, 9841334113
abcdkhabar@gmail.com

थिम्बि**IMES** साप्ताहिक

— हामीले विश्वास एउटा कुरामा र काम अर्कै गर्यौं भने हामीलाई सुख कहिल्यै प्राप्त हुदैन ।
- फ्रेया स्टार्क

वर्ष १७ अङ्क ०५ ने.सं. ११४३ २०८० साल भदौ ०६ गते बुधबार
23 Aug. 2023 Wednesday

सम्पादकीय

संस्थामा व्यक्ति हावी हुने प्रवृत्ति !

देशको नीति निर्माण गर्ने निकाय संघीय प्रतिनिधि सभाको बैठक अवरोध भएको पनि महिना दिन भन्दा बढी भइसकेको छ । यही गतिरोध अन्त्यका लागि सत्तापक्ष र प्रतिपक्ष बिच लगातार सम्वाद पनि भइरहेको छ , तर त्यसबाट हालसम्म कुनै निश्कर्ष निस्कन सकेको छैन । प्रतिपक्ष देशमा हालै भएका १०० केजी सुनलगायत ललिता निवासको जग्गा प्रकरण तथा भुटानी शरणार्थी प्रकरणमा उच्च स्तरिय छानविन समिति गठन गर्नु पर्ने माग गर्दै संसद अवरुढ गरिरहेको छ भने सत्तापक्ष सो प्रकरणमा सिबिआई, राजश्व अनुसन्धान कार्यालय र प्रहरी प्रशासनले अनुसन्धान कार्य गरिरहेको हुँदा अर्को आयोगको आवश्यक नरहेको भन्दै प्रतिपक्षको मागको सम्बन्धमा काउण्टर गरिरहेको छ ।

तर पनि सोमवार बसेको सर्वदलीय बैठकले प्रतिपक्ष नेकपा एमालेको मागलाई स्वीकार गर्दै छानविन समिति गठन गर्न सत्तापक्ष सहमत भएको छ । यसै क्रममा राष्ट्रपतिले पनि हालको गतिरोध अन्त्यको लागि भन्दै शीतलनिवासमा सर्वदलीय बैठकको आह्वान गरेको थियो जसमा नेकपा एमालेले बैठक बहिष्कार गरेको देखियो । हिजो राष्ट्रपतिलाई राजनीतिमा सक्रिय बनाउन लागि पर्ने एमालेले राष्ट्रपतिले गरेको बैठकको आश्वानलाई बहिष्कार गरेर राष्ट्रपतिलाई विवादमा तान्ने प्रयास एमालेबाटै भएको छ ।

राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले ससद्को गतिरोधलगायतका विषयमा केही दिनदेखि संवाद गरिरहेका थिए । यही क्रममा उनले मंगलवारे ‘सर्वदलीय बैठक’ बोलाएको हुनुपर्छ । आश्चर्य, संसद अवरोधको नेतृत्व गर्ने प्रमुख विपक्षी दल नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (एमाले)कै नेताहरूअनुपस्थित भए ।

एमाले नेताहरूले बैठकमा नजानुको कारण भने सूचना नपाएकोजस्तो अपत्यारिलो कारण दिएकाछन् भने केहीले राष्ट्रपति सक्रिय हुन खोजेकाले बैठक बहिष्कार गरिएको बताएका छन् । उनीहरूले कारण जे बताए पनि बैठकमा नजानु शिष्टतार विपरीत देखिएको छ ।

त्यसो त सर्वदलीय बैठक बोलाउनुको मूल प्रयोजन संसद्को अवरोधमा राष्ट्रपतिको चासो सार्वजनिकरूपमा प्रकट गर्नु नै देखिन्छ । राजनीतिक दलका नेताहरूबीच सोमवारकै बैठकबाट ससद्को बैठक सञ्चालन गर्ने सहमति भएको समाचार सार्वजनिक भइसकेकाले शीतलनिवासबाट भएको आह्वान प्रयोजन पनि सकिएको थियो ।

एमालेले बैठकमा उपस्थित भएरै आफ्ना धारणा राखेको भए सम्भवतः राष्ट्रपति वा अरू कसैले चित्त दुखाउन पनि पर्ने थिएन । तर, व्यक्ति रामचन्द्र पौडेलप्रतिको पूर्वाग्रह वा सरकारबाट बाहिरिनु परेको कुण्ठा वा अरू नै कुनै कारणले हो एमाले नेताहरूले राष्ट्रपतिले बोलाएको बैठक बहिष्कार गरे । राष्ट्रपति पदमा पौडेलको उमेदवारीकै कारण सत्ता गुमेकोको एमाले नेताहरूको कुण्ठा बहिष्कारका रूपमा प्रकट भएको देखियो ।

एमालेले बैठक बहिष्कारको कारण बारे आधिकारिक धारणा सार्वजनिक गरेको छैन । सूचना नदिइएको त पक्कै होइन होला । राष्ट्रपतिले विषय तोकेर बैठक बोलाउँदा ‘सक्रिय’ भएको भन्न अरूलाई सुहाए पनि एमालेलाई पटककै सुहाउँदैन । पार्टीका आन्तरिक विवादमा समेत तत्कालीन राष्ट्रपतिलाई पटकपटक साक्षी राख्ने एमाले नेताहरू नै हुन् ।

जेहोस्, राष्ट्रपतिले बोलाएको बैठक बहिष्कार गरेर एमालेले स्वयं प्रमुख विपक्षी दलको गरिमा आघात पुऱ्याएको छ भने राष्ट्रपतिले पनि जुन प्रषेजनको लागि बैठक बोलाएको थियो त्यसको प्रयोजन नरहेपनि बैठक स्थगित गर्दा उपयुक्त हुने थियो । राष्ट्रपति पौडेललाई पनि एमालेको बहिष्कारले पाठ सिकाएकै हुनुपर्छ । राजनीतिमा ‘नियत’ असल भएरमात्र पुग्दैन पात्र र समयको पनि ख्याल राख्नुपर्छ भन्ने पाठ यस घटनाबाट सिक्नुपर्छ । तसर्थ राष्ट्रपति जस्तो गरिमामय संस्थाको गरिमा जोगाउन र विवादरहीत राख्न प्रतिपक्ष तथा सत्तापक्षलेसमेत ध्यान दिनु आवश्यक छ । साथै संस्थामा व्यक्ति हावी हुने प्रवृत्तिले स्थान पाउनु हुँदैन ।

प्रजातान्त्रिक समाजवाद र प्रदीप गिरी

- रामहरी खतिवडा

काठमाडौँ । नेपाली राजनीतिमा निष्ठा, आदर्श र बौद्धिक व्यक्तिका रूपमा आफ्नो विशिष्ट छवि बनाउनुभएका प्रदीप गिरी राष्ट्रियरूपमा मात्र नभई अन्तर्राष्ट्रियरूपमा पनि चर्चित हुनुहुन्छ । स्वास्थ्य समस्याका कारण लामो समय अस्पतालमा उपचाररत उहाँको गत वर्ष भदौ ४ मा निधन भएको थियो । अहिलेको जटिल राजनीतिक परिस्थितिमा गिरिको अनुपस्थिति सबैलाई खटिकएको छ । उहाँको निधनले नेपाली समाजले प्रजातान्त्रिक समाजवादको कसीमा नेपाली अर्थतन्त्रलाई डोर्याउनका लागि गरिने खबरदारी गर्ने व्यक्तिको अभाव भएको छ । उहाँमा रहेको बौद्धिकता, स्पष्टता, सादगीपनको स्मरण भइरहेको छ ।

बौद्धिकताको हिसाबले मात्र नभई उहाँको विभिन्न भाषामा उत्तिकै दख्खलता थियो । नेपाली, अङ्ग्रेजी, हिन्दी र संस्कृत चारवटै भाषामा राम्रो ज्ञान थियो । यी चारवटै भाषामा उत्तिकै रूपमा राम्रोसँग लोमो समयसम्म पनि बहस गर्न सक्ने उहाँको अचम्मको क्षमता थियो । उहाँसँग २०४२ सालमा मेरो पहिलो भेट कुपण्डोलस्थित कृष्णप्रसाद भट्टराईको निवासमा भएको थियो । किसुनजीसँगै रहेको मलाई औँल्याउँदै उहाँले सोध्नुभयो, तिम्रो घर कहाँ हो ? मैले ओखलढुङ्गा भएको बताएँ । उहाँले ओखलढुङ्गाका बलबहादुर राईलगायत थुप्रै नेताहरूको नाम भन्नुभयो । नेपालको प्रजातान्त्रिक आन्दोलनमा ओखलढुङ्गाको योगदानको चर्चा गर्नुहुँदा मलाई गर्वले छाती फुलेजस्तो भयो । त्यसपछि उहाँसँग म नजिक हुन थालें ।

प्रष्ट वक्ता र सरल शब्दचयन उहाँका विशेषता थिए । वीपी, गणेशमान सिंह र किसुनजीसँग नजिक रहेर उहाँले काम गर्नुभएको थियो । चित्त नबुझेका कुरामा उहाँले वीपी-गणेशमानसँग पनि फरक मत राख्ने गर्नुहुन्थ्यो । उहाँको जीवनको लामो समय राजनीतिमै बित्यो । यद्यपि राजनीति भने उहाँको तेस्रो प्राथमिकतामा थियो । उहाँको पहिलो प्राथमिकता साहित्य हो भने दोस्रो प्राथमिकता अध्यात्म हो । उहाँलाई राजनीतिलाई किन प्राथमिकतामा राख्नुहुन्न भन्ने जिज्ञाशामा आफू राजनीतिबाट ‘डिफ्ट्रव’ हुन नचाहेको भन्नुहुन्थ्यो । उहाँले राजनीति, समाजवादको चिन्तन र सोहीअनुसारको व्यवहारले समकालीन नेपाली नेताहरूमध्ये पृथक छवि बनाउनुभयो ।

उच्चस्तरको बौद्धिक नेता भएर पनि उहाँमा अचम्मको सादगीपन थियो । सामान्य किसिमको खानपिन रुचाउनु हुने उहाँ प्रायः सादा खाना, दही, दुई/तीन वटा रोटी र समयअनुसारको तरकारी खानुहुन्थ्यो । कम मात्रामा मदिरापान गर्ने उहाँमा लुकाएर खाने बानी थिएन । मैले उहाँले धुम्रपान गरेको देखिन । २०६०/६१ सालतिरदेखि नै उहाँले खाने कुरामा पथपरजमा बस्ने गर्नुभएको थियो । सादा जीवन उच्च विचारको आदर्शबाट निर्देशित हुनुहुन्थ्यो । उहाँमा लपनछपन केही थिएन । स्पष्ट वक्ता हुनुहुन्थ्यो ।

उहाँ आफू मात्रै अध्ययन गर्ने होइन, अरूलाई पनि अध्ययनमा प्रेरित गरिरहनुहुन्थ्यो । भेट भएका युवालाई पञ्चतन्त्र, महाभारत जस्ता ग्रन्थ पढ्नका लागि उहाँले अभिप्रेरित गर्नुहुन्थ्यो । आफू पनि निरन्तर पढिरहने उहाँ एकै दिनमा तीन/चारवटा पुस्तक पढ्ने गर्नुहुन्थ्यो । प्रत्येक पटक २०/३० वटा पुस्तकसम्म किन्ने आदत थियो । अत्यधिक पढ्न

रुचाउने उहाँ कहिलेकाहीं त राति अवेरसम्म पढ्ने भएकाले भोलिपल्ट अपरान्ह १२/१ बजेसम्म पनि सुत्ने गर्नुहुन्थ्यो ।

उहाँमा पद लोलुपता पटककै थिएन । त्यसैले सरकारका प्रवक्ता र मन्त्री हुन पटकपटक आग्रह हुँदा पनि उहाँले कहिल्यै मान्नुभएन । पदले आफ्नो व्यक्तिगत जीवन र स्वतन्त्रतामा हस्तक्षेप हुन्छ भन्ने ठानेर यस्ता पद नलिएको उहाँ बताउनुहुन्थ्यो । विसं २०५६ मा तत्कालीन प्रधानमन्त्री कृष्णप्रसाद भट्टराईले सिरहामा भाषण गर्दै चुनावमा जिताएर पठाए गिरिलाई परराष्ट्र मन्त्री बनाइदिन्छु भन्नुभएको थियो । तर उक्त चुनावमा उहाँले थोरै मतले पराजीत हुनुभयो । त्यसपछि उहाँले भन्नुभएको थियो, “म भगवानलाई धन्यवाद दिन्छु, मलाई हराएर मन्त्री बन्नबाट रोकिदिनुभयो । जितेको भए मैले किसुनजीको आज्ञा मान्नुपर्थ्यो, मन्त्री हुनुपर्थ्यो, जुन मेरो जीवनको चाहना थिएन ।”

उहाँलाई धेरैले गान्धीवादी नेताका रूपमा पनि चिन्दथे । काठमाडौँमा बस्दा उहाँ प्रायः डेरामै बस्नुभयो । घर बनाउने, विलासी जीवन बिताउने मोह कहिल्यै मनमा आएन । उहाँको स्वभावसँगै जेलमा बसेका किसुनजीसँग पनि मिल्दथ्यो । “राजनीतिमा निष्ठाको बाटो कहिल्यै नछोड्न भनिरहनुहुन्थ्यो । हामी किसुनजीका अनुयायी हौं”, इमानदारीपूर्वक जनताको सेवामा लाग्नुपर्दछ भन्नुहुन्थ्यो । सत्तामा गएर मन्त्री, प्रधानमन्त्री बन्नुभन्दा पनि म सधैं आस्थाको राजनीति गर्छु भन्नुहुन्थ्यो । मैले गर्छु भनेको आफूले राजनीति पद प्राप्तिका लागि होइन भन्नुहुन्थ्यो । नभन्दै जे बोल्नुभयो त्यो उहाँले निर्वाह गर्नुभयो । पदीय र राजकीय पदमा जानु भएन ।

उहाँको अगुवाइमा सिरहा बस्तीपुरमा करिब हजार विरूवा हर्किएका छन् । घरभन्दा करिब पाँच किमी पर उहाँले आश्रम पनि बनाउनु भएको छ । आफू मरेर गए पनि रूख बाँचिरहने र ती रूखका फल अरूले खाँदा आफूमा सन्तुष्टि मिल्ने भएकाले विरूवा हुर्काएको उहाँ बताउनुहुन्थ्यो । आश्रममा बस्न निकै आनन्द लाग्ने बताउँथ्यो । शान्त ठाउँमा पढ्न आनन्द हुन्छ भन्नुहुन्थ्यो । २०५१ सालमा किसुनजी सिरहा जाँदा म पनि उहाँसँगै गएको थिएँ । त्यहाँ हामी पाँच दिन रहँदा गिरिजीको लहानस्थित बस्तीपुरको आश्रममा बसेका थियौँ । काठमाडौँ हुँदा पनि उहाँ तपोवन गइरहनुहुन्थ्यो ।

विपीले परिकल्पना गरेको नेपालका सन्दर्भमा प्रजातान्त्रिक समाजवादको व्याख्या गर्न उहाँ अब्बल हुनुहुन्थ्यो । उहाँमा व्यापक ज्ञान, सिद्धान्तप्रतिको अविचलित निष्ठा, समाजवादी समाज निर्माणप्रतिको प्रतिबद्धता, निर्भिक र स्पष्टवादी स्वभाव रहेको थियो । कतिपय बुद्धिजीवीहरू उहाँलाई विपीपछिको सबैभन्दा प्रभावशाली विचारकका रूपमा लिन्छन् । जनमत सङ्ग्रहपछि नेपाल आउनु भएका प्रदीप गिरिले राजनीतिलाई नौलो दिशा दिनुभयो । विपीको देहावसानपछिको अवस्थामा प्रदीपले नै बौद्धिक वहसको परम्परालाई निरन्तरता दिनुभयो । तराईको सम्पन्न परिवारमा जन्मिएर पनि विलासी संस्कृतिको अवलम्बन नगर्नु उहाँको समाजवादप्रतिको सम्मोहको एउटा बलियो उदाहरण हो । उहाँले लामो आफ्नो राजनीतिक जीवनमा समाजवादको अध्ययन, विश्लेषण, चर्चा-परिचर्चा र संश्लेषण गर्नुभयो । यसैमा उहाँ रमाउनुभयो । उहाँमा चातुर्यता थियो ।

उहाँले युवाहरूलाई पार्टी राजनीतिमा

आकर्षण गर्नुपर्छ भन्नुहुन्थ्यो । विचार र सिद्धान्तलाई व्यवहारमा लागू गर्न सक्ने नेता उहाँ हुनुहुन्थ्यो । राजनीतिलाई दर्शन, सिद्धान्त र विचारमा सधैं नै जोडिराख्नुभयो । राजनीति भनेको सत्ताकै लागि होइन, जनता र देशका लागि गर्नुपर्ने सेवा हो भन्नुहुन्थ्यो, यो कुरा नयाँ पुस्ताका लागि ठूलो सन्देश हो । चक्रप्रसाद वास्तोलाको स्मृति दिवसमा आयोजित कार्यक्रममा उहाँले पार्टी सभापति शेरबहादुर देउवालाई मलाई देखाउँदै यिनी सांसद पनि छैनन्, केन्द्रीय सदस्य पनि पराजीत भए, यस्ता युवालाई केही जिम्मेवारी दिएर युवा कार्यकर्तालाई परिचालन गर्नुपर्छ भनेर खुलेरै आग्रह गर्नुभयो । कांग्रेसका बैठकहरूमा धारणा राख्दा पनि उहाँ युवा नेताहरूलाई पार्टीभित्र ठाउँ दिनुपर्छ भन्ने पक्षमा कुरा राख्नुहुन्थ्यो । नयाँ पुस्ताले उहाँबाट सिक्न सक्ने धेरै कुराहरु छन् । पछिल्लो पुस्तासँग उहाँको बढी नै आशा र भरोसा थियो ।

उहाँको भारतीय नेताहरूसँग नजिकको सम्बन्ध रहेको थियो । करण सिंहले उहाँलाई अत्यन्त आदर गर्नुहुन्थ्यो । विशेषगरी गान्धीवादी विचारक गिरिको भारतका नेताहरू जयप्रकाश नारायण, राममनोहर लोहियाहरूसँग नजिकको सम्बन्ध रहेको थियो । उहाँको सोनिया गान्धी, इन्दिरा गान्धी, राजीव गान्धीलगायतका नेतासँग पनि राम्रै सम्बन्ध थियो । भारतीय नेताहरू नितिश कुमार, लालुप्रसाद यादव, विपी त्रिपाठीलगायतका नेतालाई उहाँले प्रशिक्षण दिनुभएको छ । । भारतमा इन्दिर गान्धीको सङ्घटकालको समयपछि उहाँले भारतमै रहेर ‘सोसिइलिष्ट मुभमेन्ट’को नेतृत्व पनि गर्नुभएको थियो ।

उहाँ सबै राजनीतिक दलप्रति उत्तिकै सद्भाव रहेको थियो । उहाँ कांग्रेस पार्टीको टिकटमा चुनिएका सांसद भए पनि राजनीतिमा उहाँको सर्वमान्यता स्थापित भएको थियो । कम्युनिष्टहरूलाई मार्क्सवाद र साम्यवाद पढाउँदै हिड्ने पात्र हुनुहुन्थ्यो उहाँ । उहाँ सबैको मान्छे अर्थात सर्वपक्षीय व्यक्तित्वयुक्त नेता हुनुहुन्थ्यो । अन्य दलका नेता, कार्यकर्ताहरु पनि उहाँका तर्कहरुबाट प्रभावित हुन्थे । उहाँका विचारहरुको कार्यान्वयन गर्न नसके पनि त्यसमा सहमति जनाउँथे । संसदमा उहाँले बोल्ने दिन निकै उत्सुकता छाउँथ्यो । उहाँ कहिल्यै एकपक्षीय रूपमा प्रस्तुत नभई आफूले देखेको स्पष्टसँग कुरा राख्नुहुन्थ्यो । उहाँका कुरामा तर्क र दम रहन्थ्यो ।

सादगीपनसँगै उहाँको इमान्दारिता, निष्ठा, अध्ययनशिलता वर्तमानमा जो कोही नेतृत्वले सिक्नुपर्दछ । गाउँगाउँमा कुटिर उद्योगमार्फत रोजगारी सिर्जना गर्नुपर्छ भन्ने विचार राख्ने गिरिले सधैं गाउँ केन्द्रित राजनीतिका पक्षमा आवाज उठाउनुभयो । समाजका सबै वर्ग र समुदायको समुत्थान हुनुपर्छ भन्दै उहाँले ‘कदमजम’ को नारालाई अधि सार्नुभएको थियो । राष्ट्रमा सबैको पहुँच स्थापना हुनुपर्ने भन्दै उहाँले कर्णालीको समस्या, दलित, महिला, जनजाति र मधेशीलाई समेट्दै अधि बढ्नुपर्ने विषयलाई जीवनपर्यन्त उठाइरहनुभयो । उहाँको विचारलाई गाउँगाउँसम्म पुऱ्याउन आवश्यक छ । उहाँको मूल्यमान्यतालाई जीवित राख्न सकिए भने मात्रै कांग्रेसलाई गतिशील बनाउन सकिन्छ । (लेखक नेपाली कांग्रेसका केन्द्रीय सदस्य तथा प्रतिनिधिसभा सदस्य हुन्)

नेपालबहसबाट

प्रत्येक सोमवार नियमित रूपमा प्रकाशित भइरहेको
सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक
अखबार खोजी खोजी पढौ ।



स्तनपानसम्बन्धी १४ मिथ्या कुराहरू



स्तनपान गराउने सुत्केरीलाई समाजमा चलेका भ्रमले कहिलेकाही दुविधामा पार्ने गरेको पाइन्छ। स्तनपान गराउँदा “सादा खाना मात्र खानुपर्छ” भन्ने खालका सामान्य कुरालेसमेत अल्झाउने गरेको पाइन्छ।

युनिस्केल् विद्यावारिधि प्राप्त गरेकी डा. मिसेल ग्रेसबोल्डसँगको सहकार्यमा तयार पारिएको लेखअनुसार समाजमा स्तनपानसम्बन्धी थुप्रै भ्रम रहेका छन्। जनस्वास्थ्य विषयको अध्ययेता ग्रेसबोल्ड रजिष्टर्ड नर्स तथा अन्तर्राष्ट्रिय बोर्डबाट मान्यताप्राप्त स्तनपान परमर्शदाता हुन्। स्तनपानसम्बन्धी भियन्तासमेत रहेकी ग्रेसबोल्ड विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (डब्ल्युएचओ) र युनिसेफले नेतृत्व गरेको ग्लोबल ब्रेस्टफिडिङ कलेक्टिभ (स्तनपानका लागि सामूहिक विश्वव्यापी पहल) मा स्तनपान परामर्शदाताहरूको अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाको प्रतिनिधिका रूपमा कार्यरत छिन्।

युनिसेफले सरकारहरू र समाजलाई स्तनपानका लागि आमाहरूलाई आवश्यक पर्ने समग्र सहयोगहरू उपलब्ध गराउन आव्हान गर्दै आएको छ। आधुनिकता तथा कामकाजी महिलाहरूले थुप्रै भ्रमका कारण स्तनपान गराउन छोड्दा शिशुहरूमा स्वास्थ्यसम्बन्धी नकारात्मक असर हुने गरेको पाइन्छ।

१. मिथ्या कुरा : स्तनपान गराउन सहज छ।

शिशुहरू आफ्नी आमाको स्तनको खोजी गर्ने प्रवृत्तिसहित जन्मिएका हुन्छन्। यद्यपि, धेरै आमाहरूलाई स्तनपान गराउँदा उनीहरूका शिशु सही तरिकाले बोकिएको र स्तनसँग सही तरिकाले जोडिएको छ भन्ने सुनिश्चित गर्न व्यावहारिक सहायता चाहिन्छ। स्तनपानका लागि आमा र शिशु दुवैलाई समय र अभ्यास चाहिन्छ। स्तनपान गराउन समय पनि लाग्दछ, त्यसैले आमाहरूलाई घरमा र काममा उचित स्थान र सहायता आवश्यक हुन्छ।

२. मिथ्या कुरा : स्तनपान गराउँदा दुख्नु सामान्य कुरा हो - स्तनको मुट्टो दुख्नु त अनिवार्य जस्तै हो।

धेरै आमाहरूले शिशुको जन्मेपछि स्तनपान गराउन सिक्दै गर्दा सुरुका केही दिन असहज

अनुभव गर्दछन्। तर स्तनपानका लागि शिशुलाई सही तरिकाले बोक्न र स्तनसँग शिशु सही तरिकाले जोडिएको सुनिश्चित गर्न सही सहयोग हुने हो भने स्तनको मुट्टोमा हुने दुखाइ हटाउन सकिन्छ। यदि आमाले स्तनपान गराउँदा स्तनको मुट्टो दुख्ने जस्ता चुनौती सामना गरिरहेकी छन् भने त्यसबाट छुटकारा दिलाउन स्तनपान सल्लाहकार वा अन्य दक्ष व्यक्तिले सहयोग गर्न सक्दछन्।

३. मिथ्या कुरा : स्तनपान गराउनुअघि स्तनको मुट्टो धुनु पर्छ।

स्तनपान गराउनुअघि स्तनको मुट्टो धुनु आवश्यक छैन। शिशुहरू जन्मदा नै उनीहरूसँग आफ्नी आमाको गन्ध र आवाजसँग परिचित हुन्छन्। स्तनको मुट्टोबाट एउटा यस्तो पदार्थ उत्पादन हुन्छ, जसलाई शिशुले सुँघ्दछ। साथै यसमा राम्रो गर्ने ब्याक्टेरिया हुन्छन्, जसले जीवनभरका लागि शिशुको प्रतिरक्षा प्रणाली विकासमा मदत गर्दछ।

४. मिथ्या कुरा : आमालाई आराम दिन नबजात शिशु र आमालाई अलग राख्नुपर्छ।

डाक्टर, नर्स र सुडेनीहरूले प्रायः शिशु जन्मनासाथ प्रत्यक्ष छालामा छाला जोडेर छातीमा टाँस्ने अभ्यासलाई प्रोत्साहित गर्दछन्। यस्तो अभ्यासलाई कङ्गारुको जस्तो हेरचाह पनि भनिन्छ। आमाको छालामा शिशुको छाला जोडेर शिशुलाई प्रत्यक्ष सम्पर्कमा ल्याउने कार्य निकै महत्वपूर्ण अभ्यास हो, यसले शिशुलाई स्तन भेट्न र त्यससँग जोडिन मदत गर्दछ। तपाईंले शिशु जन्मेको एक घन्टाभित्र र त्यसपछि पटक पटक यो अभ्यास गर्नुभयो भने यसले स्तनपानका लागि आमा र शिशुको सम्बन्ध स्थापित गर्दछ। आमा यस्तो गर्न असमर्थ रहेमा पति वा परिवारका अन्य सदस्यहरूले यसप्रकारको कदम उठाउन सक्नुहुन्छ।

५. मिथ्या कुरा : स्तनपान गराइरहँदा सादा खाना मात्र खानुपर्छ।

अरू सबैले जस्तै स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले पनि सन्तुलित भोजन खान आवश्यक छ। सामान्यतः आफ्नो खानपानका बानी व्यवहारमा परिवर्तन गर्न आवश्यक हुँदैन। गर्भमा हुँदाको समयदेखि नै शिशुलाई आफ्नी आमाको भोजनसम्बन्धि प्राथमिकताबारे थाहा भइसकेको

हुन्छ। आमालाई आफुले खाएको कुनै खास खानामा आफ्नो शिशुले कुनै खालको प्रतिक्रिया जनाउँछ की भन्ने लाग्छ भने यस्तोमा कोही विशेषज्ञको सेवा लिनु उत्तम हुन्छ।

६. मिथ्या कुरा : शारीरिक व्यायामले दुधको स्वादमा असर गर्दछ।

स्तनपान गराउने आमाहरूका लागि पनि शारीरिक व्यायाम स्वस्थ कुरा हो। शारीरिक व्यायामले दुधको स्वादमा असर गर्दछ भन्ने केही पनि प्रमाण छैन।

७. मिथ्या कुरा : तुरुन्तै गर्नु भएन भने स्तनपान गराउन सक्नुहुन्न।

शिशु जन्मिएको पहिलो एक घन्टामा सुरु गर्नुभयो भने स्तनपान सजिलो हुन्छ किनकि यस समयमा शिशुमा प्रतिक्रिया जनाउने प्रवृत्ति मजबुत हुन्छ। उनीहरू स्तनपान गर्ने कुरा सिक्नका लागि तयार हुन्छन्। यदि तपाईंले शिशु जन्मनसाथ बोक्न सक्नु भएन भने आफ्नो परिस्थितिअनुसार सक्दा चाँडो स्तनपान सुरु गर्नुहोस्। तपाईंलाई आफ्नो शिशुलाई स्तनपान गराउन सहयोगको आवश्यकता छ भने स्तनपान सल्लाहकार वा अन्य दक्ष मानिससँग सहयोग माग्नुहोस्। पटक पटक शिशुको छालामा आफ्नो छाला जोडेर बोक्नाले साथै शिशुलाई स्तनसँग टाँस्नाले स्तनपानलाई अगाडि बढाउन मदत मिल्दछ।

८. मिथ्या कुरा : स्तनपान गराउन चाहनुहुन्छ भने कहिल्यै पनि फर्मुलाको (शिशुको पोषणका लागि तयार पारिएका धुलो दुध) प्रयोग नगर्नुहोस्।

स्तनपान जारी राखेर पनि कतिपय बेलामा यस्ता फर्मुलाहरूको उपयोग गर्न आवश्यक छ भनी आमाहरूले निर्णय गर्न सक्दछन्। आफ्नो स्तनबाट आउने दुधको सङ्ग्राम प्रयोग गरिने फर्मुला र अन्य उत्पादनहरूका बारेमा निष्पक्ष जानकारी प्राप्त गर्नु महत्वपूर्ण छ। आफ्नो स्तनबाट आउने दुधको उत्पादन भइरहोस् भन्नका लागि जति सम्भव हुन्छ, त्यति पटक आफ्नो शिशुलाई स्तनपान गराइरहनुहोस्। स्तनपानलाई जारी राख्ने गरी आफ्ना लागि उपयुक्त योजना बनाउने काममा मदत लिन स्तनपान विशेषज्ञ वा दक्ष मानिसलाई सम्पर्क गर्नु आमाहरूका लागि उपयोगी कुरा हुनसक्छ।

९. मिथ्या कुरा : धेरै आमाहरूको पर्याप्त दुध नै आउँदैन।

लगभग सबै आमाहरूले आफ्नो शिशुका लागि उचित मात्रामा दुध उत्पादन गरिरहेका हुन्छन्। शिशुलाई स्तनमा कति राम्रोसँग टाँसिएको छ, कति समयमा कति पटक दुध खुवाइएको छ र प्रत्येक स्तन चुसिरहँदा शिशुले कति दुध निकालिरहेको छ भन्ने कुराले आमाको दुध उत्पादन क्षमतालाई निर्धारण गरिरहेको हुन्छ। स्तनपान महिला एकलैको काम होइन,

आमाहरूलाई सहयोग चाहिन्छ। स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूबाट जारी स्तनपान मार्गदर्शनअनुसार घरमा सहयोग प्राप्त गर्नुहोस् साथै राम्रोसँग खानपान गरी स्वस्थ रहनुहोस्।

१०. मिथ्या कुरा : विरामी हुँदा स्तनपान गराउनु हुँदैन।

विरामी वा रोगको प्रकृतिका आधारमा विरामी हुँदा पनि आमाहरूले सामान्यतः स्तनपान गराइरहन सक्छन्। तपाईंले सही उपचार, आराम र राम्रो खानपान पाउने सुनिश्चित गर्न आवश्यक हुन्छ। धेरै अवस्थामा तपाईंको शरीरले रोगसँग लड्न बनाउने रोग प्रतिरोधी तत्वहरू तपाईंको शिशुमा सरेर उसको शरीरका लागि आवश्यक प्रतिरक्षा प्रणाली विकास गर्न सक्दछ।

११. मिथ्या कुरा : स्तनपान गराइरहनुभएको छ भने कुनै प्रकारका औषधी खान हुन्न।

तपाईंले स्तनपान गराइरहनुभएको कुरा डाक्टरलाई जानकारी गराउनुका साथै पसलबाट सिधै किन्न पाइने औषधीहरूमा भएका निर्देशनहरू पढ्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। औषधी निश्चित समयमा लिने वा निश्चित मात्रामा खाने वा वैकल्पिक औषधी सेवन गर्नुपर्ने हुन सक्दछ। शिशुलाई हेरिरहेका डाक्टरलाई पनि के औषधी तपाईंले लिइरहनुभएको छ भनी बताउनु पर्दछ।

१२. मिथ्या कुरा : स्तनपान गराइरहेका शिशुहरू आमासँगै टाँसिरहने हुन्छन्।

सबै शिशुहरू फरक हुन्छन्। जसरी जे खुवाएको भए पनि कोही शिशु टाँसिरहने हुन्छन् भने कोही हुँदैनन्। स्तनपानले शिशुहरूलाई उत्तम पोषण मात्र प्रदान गर्दैन, यो त उनीहरूको विकासशील मस्तिष्कका लागि पनि महत्वपूर्ण हुन्छ। स्तनपान गराइने शिशुहरूलाई धेरै बोकिएको हुन्छ, जसका कारण स्तनपानले शिशुहरूको आमासँगको सम्बन्ध प्रगाढ बनाएको पाइन्छ।

१३. मिथ्या कुरा : एक वर्षभन्दा बढी स्तनपान गराउँदा शिशुलाई दुध छुटाउन गाह्रो हुन्छ।

स्तनपान एक वर्षभन्दा बढी गराएपछि दुध छुटाउन गाह्रो हुन्छ भन्ने कुनै प्रमाण छैन। तर, दुई वर्षसम्म स्तनपान गराउनु आमा र शिशु दुवैका लागि लाभदायक हुन्छ भन्ने चाहिँ प्रमाणहरू छन्। सबै आमा र शिशुहरू फरक हुन्छन् र उनीहरूले कहिलेसम्म स्तनपान गर्ने र गराउने भन्ने कुरा आफ्ना चाहनाअनुसार आपसमा निर्धारण गर्न आवश्यक हुन्छ।

१४. मिथ्या कुरा : काममा फर्कनु छ भने शिशुलाई दुध छुटाउनु पर्छ।

धेरै आमाहरूले काममा फर्किएपछि पनि स्तनपान जारी राख्छन्। सबैभन्दा पहिले आफ्नो देश र कार्यस्थलका नीतिहरू हेर्नुहोस्। तपाईंसँग कार्यालय समयमा स्तनपान गराउने समय र स्थानको अधिकार छ भने घर गएर स्तनपान गराउन, परिवारका सदस्य वा सहयोगी साथीलाई तपाईंको शिशुलाई तपाईं भएको ठाउँमा ल्याउन वा तपाईंको दुध निकालेर घरसम्म पठाउन सक्नुहुन्छ। कार्यालय समयभित्र स्तनपान गराउने विकल्प छैन भने दिनको समयमा दुध निकालेर पठाउने र घरमा भएको समयमा शिशुलाई प्रत्यक्ष स्तनपान गराउनुहोस्। तपाईंले केही पटकको खानामा आफ्नो दुधको सङ्ग्राम अरू केही खुवाउने निर्णय गर्नुभएको छ भने पनि तपाईं शिशूसँगै भएको समयमा स्तनपानलाई निरन्तरता दिनु धेरै राम्रो हुन्छ।

नेवा: टाइम्सबाट

स्पेनले उचाल्यो महिला फिफा विश्वकपको उपाधि



काठमाडौं। महिला फिफा विश्वकपको उपाधि स्पेनले जितेको छ। अष्ट्रेलियाको सिडनीस्थित स्टेडियम अष्ट्रेलिया सिडनीमा शनिबार भएको फाइनलमा इंग्ल्यान्डलाई १-० ले पराजित गर्दै स्पेन पहिलो पटक विश्वकपको उपाधि जितेको हो।

स्पेनलाई उपाधि दिलाउन खेलको ३० औँ मिनेटमा कप्तान ओल्गा कारमोनाले गरेको गोल नै निर्णायक बन्यो। मोरिओना कालडेन्टेको दिएको पासमा डिफेन्डर रहेकी कप्तान ओल्गाले ओभरल्यापमा जाँदै सहजै गोल गर्न सफल भइन्।

यससँगै २३ वर्ष ६९ दिनकी ओल्गा विश्वकपको फाइनलमा गोल गर्ने चौथो कान्छी खेलाडी बनेकी छिन्। विश्वकपमा गोल गर्ने कान्छी खेलाडी एलेक्स मोर्गान हुन्। उनले सन् २०११ मा २२ वर्ष १५ दिनको उमेरमा गोल गर्दै कीर्तिमान बनाएकी थिइन्।

उपाधि भिडन्तमा स्पेनले शानदार प्रदर्शन गर्यो। बल पोजिसनमा उत्कृष्ट देखिएको स्पेनले गोलका धेरै अवसर सिर्जना गरेको थियो। खेलको ७० औँ मिनेटमा जेनिफर हर्मोसोले पेनाल्टी मिस गरेपछि स्पेनले खेलमा अग्रता दोब्बर बनाउने मौका गुमाएको थियो। पेनाल्टी बक्समा केइरा वाल्सले हातले बल छुन पुगेपछि रेफ्रीले भिएआरको सहायता लिदै स्पेनलाई पेनाल्टी प्रदान गरेको थियो। जेनिफर हर्मोसोको पेनाल्टी प्रहारलाई इंग्ल्यान्डकी गोलरक्षक मेरी अर्प्सले बचाइन्।

प्रतिस्पर्धात्मक र रोमाञ्चक बनेको खेलको १६औँ मिनेटमा लौरन हेम्पको प्रहार क्रसबारमा लाग्दै फर्कदा इंग्ल्यान्ड अग्रता लिनबाट चुकेको थियो। काउन्टर अट्याकमा जर्जिया स्टानवेको क्रसमा रचेल डालीको कटब्याकलाई हेम्पले गरेको प्रहार क्रसबारमा लाग्दै फर्किएको थियो।

लगत्तै १७औँ मिनेटमा इंग्ल्यान्डकी गोलरक्षक मारी अर्प्सले अल्वा रेडोन्डोको क्लोज रेन्जको प्रहारलाई विफल पार्दा स्पेन पनि अग्रता लिनबाट चुक्यो। मारिओना कालडेन्टेको क्रसलाई साल्माले राम्रोसँग प्रहार गर्न नसकेपनि डिफलेक्ट हुँदै आएको बललाई रेडोन्डोले गरेको प्रहारमा गोलरक्षक मारी बाधक बनिन्। २९औँ मिनेटमा कप्तान ओल्गा कारमोनाले गोल गर्दै स्पेनलाई १-० को अग्रता दिलाइन्। मोरिओना कालडेन्टेको दिएको पासमा डिफेन्डर रहेकी कप्तान ओल्गाले ओभरल्यापमा जाँदै सहजै गोल गर्न सफल भइन्।

३७औँ मिनेटमा एरिन पारेडेसको प्रहार पहिलो बार च्याप्टे थोरै बाहिरिदा स्पेन अग्रता दोब्बर पार्नबाट चुक्यो।

४३औँ मिनेटमा लौरने हेम्पको क्रसमा एला टुनले सुवर्ण अवसर पाएपनि फाइनल टच दिन नसक्दा इंग्ल्यान्ड बराबरीबाट चुक्यो। पहिलो हाफको इन्ज्युरी समयको थप गरिएको पहिलो मिनेटमा ओना ब्याटलको पासमा साल्माको प्रहार पोस्टमा लाग्दै बाहिरिदा स्पेनले अग्रता बढाउन सकेन।

५४औँ मिनेटमा चोल केलीको क्रसमा हेम्पको हाफ भली प्रहारलाई पोस्ट नजिकैबाट थोरैले बाहिरिदा इंग्ल्यान्डले खेललाई बराबरी गर्न सकेन। ६२औँ मिनेटमा जेनिफर हर्मोसोको पासमा बोनामातीको पेनाल्टी बक्सबाहिरको प्रहार आकासियो। ७६औँ मिनेटमा लौरन जेम्सको प्रहारलाई स्पेनलाई गोलरक्षक क्याटालिना कुलले पञ्च गर्दै बचाउँदा स्पेनलाई खेलमा कायम राखिन्।

दुवै टोली पहिलोपटक फाइनलमा पुगेको हो। महिला विश्वकपमा स्पेन च्याम्पियन हुने पाँचौ राष्ट्र बनेको छ। यसअघि अमेरिकाले चार, जर्मनीले दुई तथा जापान र नर्वेले समान एक पटक उपाधि जितेका छन्। स्पेनले विश्वकप उपाधि जित्न समूह चरणको खेलमा दुई जित र एक हार व्यहोरेको थियो। समूह सी मा रहेको स्पेनले पहिलो खेलमा कोस्टारिकालाई ३-० र दोस्रो खेलमा जाम्बियालाई ५-० ले पराजित गरेको थियो भने तेस्रो खेल जापानसँग ४-० ले पराजित भएको थियो।

प्रि-क्वाटरफाइनलमा स्पेनले स्वीट्जरल्यान्ड ५-१ ले हराउँदै क्वाटरफाइनलमा स्थान पक्का गरेको थियो भने सेमिफाइनल प्रवेशका लागि नेदरल्यान्ड्सलाई २-१ ले पराजित गरेको थियो। फाइनल प्रवेशका लागि स्पेनले सेमिफाइनलमा स्विडेनलाई २-१ ले पराजित गरेको थियो।

प्रतियोगितामा जापानकी हिनाटा मियाजावा ५ गोलसहित सर्वाधिक गोलकर्ता बनिन। इंग्ल्यान्डकी गोलरक्षक मेरी अर्प्स उत्कृष्ट गोलकिपर घोषित भइन।

स्थानीय सरकार
मध्यपुर थिमि नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
मध्यपुर थिमि, मध्यपुर
बागमती प्रदेश, नेपाल

सामाजिक सुरक्षा परिचयपत्र
नवीकरण सम्बन्धी अत्यन्त जरूरी सूचना

जेष्ठ नागरिक एकल महिला अशक्त/अपाङ्ग लोपोन्मुख जाति बालबालिका

सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त गरिरहेका लाभग्राहीले २०८० सालको श्रावण १ गते देखि भानु मसान्तसम्म आफ्नो स्थायी ठेगाना रहेको वडामा स्वयं वा संरक्षक/माथवर उपस्थित भई अनिवार्य रूपमा परिचयपत्र नवीकरण गर्नु।
तोकिएको समयमा नवीकरण नगराएमा सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्रदान गरिने छैन।

संघीय.....

राजनीतिक दलका नेताहरु र उच्च पदस्थ कर्मचारीहरुको दबाबमा अनुसन्धान प्रभावित हुने गर्दछ। केही गरि अनुसन्धान अगाडि बढेकोअवस्थामासमेत ती राजनीतिक दलका नेता तथा कार्यकर्ता अनि उच्च पदस्थ कर्मचारीहरु तिरै अनुसन्धानको सुई फर्किने गरेको नेपालमा हालसम्म हुँदै आएको हरेक घटनाले देखाएको छ।

यसरी देशका राजनीतिक दलहरु जो जनताकै मतबाट संसदमा पुगेका हुन्छन् । ती नै जनमत प्राप्त राजनीतिक दलहरुले आमनागरिकको ध्यान विविध काण्डबाट हटाउनकै लागि पनि विशेष छानविन समितिको माग गर्दै संसद अवरोध गर्ने गर्दछ । एक सच्चा नागरिकको हैसियतमा देशमा भईरहेको विकृति र विसर्गति विरुद्धको अनुसन्धानमा सहयोग पुर्‍याउनुको साटो त्यसको समाधानको लागि संसदको प्रयोग गर्ने परिपाटी नेपालमा देखिएको छ ।

यसमा प्रमुख प्रतिपक्षी दल नेकपा एमाले अगाडि रहेको छ । उसबाट २०७९ को आम निर्वाचनपछि पटक पटक संघीय संसद अवरुद्ध हुँदै आएको छ । पछिल्लो पटक साउन १० गतेदेखि संसदका दुवै सदन अवरुद्ध छन् । साउन १० पछि एमालेले पटक पटक बार्गेनिङ गर्दा पनि सत्तापक्षले चासो दिन र संसद अवरोध भइरहेको छ । यसअघिका भ्रष्टाचार प्रकरणमा एमाले नेताहरुलाई नसमाउने सर्तमा एमालेले दुई पटक गरेको संसद अवरोध खोलेको थियो ।

अहिले पनि एमाले अध्यक्ष केपी शर्मा ओली प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल प्रचण्ड र नेपाली कांग्रेसका सभापति शेरबहादुर देउवासँग बार्गेनिङ गरिरहेका छन् । मुलतः उनको बार्गेनिङ आफू प्रधानमन्त्री भएका बेला गरेको भ्रष्टाचारका फाइलहरु नखोलिउन भन्नेमा नै केन्द्रित रहेको कुरा उजागर भइसकेको छ । अहिले एमालेले मागे जस्तै उच्चस्तरीय समिति बनाएर वाइडबडी विमान खरिदमा भएको भ्रष्टाचारको छानविन गरिएको थियो । संसदीय समितिले दिएको प्रतिवेदन त्यति बेला ओलीले लुकाएका थिए ।

वाइडबडी जहाज खरिदमा सबै भन्दा धेरै रकम निकासी नेकपा नेतृत्वको सरकारका समयमा भएको थियो । कांग्रेसलाई आरोप लगाउँदै आफैपनि सबैभन्दा धेरै एमाले र उसका नेता मुछिने भएपछि ओलीले सो फाइल लुकाएका थिए । केही समय चर्चामा रहेपनि अहिले यो फाइलका विषयमा सबै मौन छन् । सेक्युरिटी प्रिन्टिड प्रेस खरिदमा अख्तियारले तत्कालीन मन्त्री गोकुल बाँस्कोटालाई सफाई दिएर कर्मचारीलाई मात्र दोषी ठहर गरेको छ । यो फाइल पुनः खोर्लिँदा एमाले समस्यामा पर्छ ।

यस्तै ओम्नी प्रकरण भन ठूलो छ यसमा एमालेबाहेक अरूको संलग्नता छैन । गिरीबन्धु टि स्टेट लगायत धेरै प्रकरण तीन वर्षको अन्तरालमा भएका थिए । कोरोनाकालमा औषधी खरिद प्रकरणको अहिले प्रसंग नै आएको छैन । प्रधानमन्त्री कार्यालयभित्रका आइटीदेखि अनेकौं प्रकरणहरु ओभेल्गमै छन् ।

यी विषयलाई एकपछि अर्को गर्दै सरकारले खोल्न सक्ने त्रास ओलीमा छ । तीन दलका शीर्ष नेता छलफलमा बस्छन तर,

किन निणय बाहिर आउँदैनन् भनेर आलोचना पनि भइरहेको छ । तर, बैठकमा छलफल हुने विषय यिनै हुन् ।

संसद अवरुद्ध भइरहनुमा धेरैको अनुमान यिनै विषयमा छ । यी घटनाक्रमका आधारमा केही विज्ञहरुले ओली संसदीय व्यवस्थाको विरोधी त होइनन भन्ने प्रश्न गरेका छन् । तर, संसदीय व्यवस्था मान्नु उनका लागि बाध्यता हो । खासमा संसदीय प्रतिस्पर्धाबाट एमालेलाई सत्तामा पुर्‍याउने, सत्ता हातमा आइसकेपछि संसदीय व्यवस्थालाई भंग गरेर अरू प्रतिस्पर्धी रोक्ने र एमालेको एकल नेतृत्वमा शासन गरिरहने उद्देश्य ओलीको हो ।

विगतदेखि ओलीले संकेत गरेका यी विषयमा अरू दलको ध्यान पुगेको छैन । अहिले संसदका दुवै सदन अवरुद्ध छन् । एक महिनादेखि एमालेले संसद अवरुद्ध गर्दै आइरहेको छ । प्रधानमन्त्री प्रचण्ड भारत भ्रमण गएदेखि नै संसद अवरुद्ध गर्दै आएको थियो । गत साउन ३ गते १०० किलो अवैध सुन त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलबाट बाहिरिएको अवस्थामा राजश्व अनुसन्धान विभागले नियन्त्रणमा लिएदेखि नै छानविनका लागि उच्च स्तरीय समिति बनाउनु पर्ने माग गर्दै आएको एमालेले साउन १० गतेदेखि निरन्तर संसदमा विषय प्रवेश गर्दै दिएको छैन ।

एमालेका लागि संसद अवरुद्ध गर्ने नजिर नै बनिसकेको छ । अहिलेको अवरोध कति दिनसम्म हुन्छ, यकिन छैन । तर यसअघिका अवरोधले नै रेकर्ड राखिसकेका छन् । २०७८ सालमा एमालेले सरकार छाडेपछि ८६ दिनसम्म संसद अवरोध गरेको थियो । एमालेले कांग्रेस सभापति शेरबहादुर देउवा प्रधानमन्त्री भएको बेला आफ्नो पुरानो रेकर्ड तोड्दै नयाँ रेकर्ड कायम गरेको थियो ।

साउन २८ गते नेकपा एमाले अध्यक्ष तथा पूर्वप्रधानमन्त्री केपी ओलीले पार्टी कार्यालयमा पत्रकार सम्मेलन गरेर प्रधानमन्त्री प्रचण्डको राजीनामा माग गरे । त्यसको दुई दिन अगाडि उनले देश पाकिस्तानको वाटोमा गएको टिप्पणी गरे । त्यसबाट पनि एक कदम अगाडि बढेर एमालेले संघीय संसदका दुवै सदन विगत केही हप्तादेखि निरन्तर कब्जा गरिरहेको छ । यी तीन वटै विषय अत्यन्त गम्भीर छन् । संसदबारे नेपालको वाम तथा लोकतान्त्रिक आन्दोलनमा वर्तमान सरकार पक्षसँग निकटतम् सहकार्य र योगदान गरेको नेकपा एमालेबाट आधिकारिक रूपमा यी काम र कुराहरु भइरहेका छन् ।

ओली किन संसदीय व्यवस्थापति अरुचि छन भन्ने कुरा त एमाले र संसदको सम्बन्ध त्यति सुखद नहुनुबाट पनि प्रष्ट छ । किनभने एमाले अध्यक्ष केपी ओलीलाई नेकपा कालमा देशले शक्तिशाली प्रधानमन्त्री बनायो तर उनले त्यही संसदलाई विघटन गरिदिए । निर्वाचन घोषणा गरेपनि संसद विघटन गरेर त्यही सरकारलाई कालान्तरसम्म चलाउने उनको उद्देश्य थियो । आफू रहुञ्जेल चलाउने मरेपछि जे होस भन्ने पक्षमा थिए ओली । तर, उनको यो उद्देश्य पुरा हुन पाएन ।

त्यो राजनीतिक रूपमा क्रूर र कानुनी रूपमा असंवैधानिक हुँदा हुँदै पनि एमाले पक्ति आश्चर्यजनक रूपमा अभै त्यो संसद विघटनको जयगान गाएर बसिरहेको छ । यो तथ्य एमालेले आफ्नै अनहारमा कालो पोतेको

कूरूप यथार्थ त हुँदै हो, नेपालको लोकतान्त्रिक इतिहासकै एउटा कालो अध्याय भइसक्यो भन्दा अतियुक्ति हुँदैन । आज यही एमाले संसदमा प्रमुख प्रतिपक्षी दल हुँदै गर्दा संसदलाई निरन्तर बन्धक बनाएर बसिरहेको छ । बलियो बनाउँदा संसदकै विघटन गरिदिने, कमजोर बनाउँदा सदन चल्ने नदिने, जनता नै भ्रममा पर्ने स्थिति छ ।

एमालेको अस्तित्वमाथि प्रश्न गर्ने जनताले पनि बुझ्न नसक्ने परिस्थिति बनिरहेको छ । इतिहास उस्तै छ । २०५७ सालमा एमालेले ५७ दिन संसद अवरोध गरेको रेकर्ड थियो । २०७८ सालको इतिहासले भने पुरानो रेकर्डलाई पाखा लगाएको हो । त्यतिबेला एमालेले प्रतिनिधि सभाको नवौँ अधिवेशनका सबै बैठक अवरुद्ध गरेको थियो । २०७८ भदौ २३ गतेबाट शुरु भएको नवौँ अधिवेशन २०७८ कात्तिक ११ सम्म ५१ दिन चलेको थियो । ती सबै बैठकमा एमालेले वेल घेराउ गर्दै नाराबाजी गरेको थियो । एमालेको अवरोधबीच १२ दिनमा १३ पटक बैठक बसेको थियो । नाराबाजीबीच सरकारले बजेट पास गरेको थियो । त्यतिबेला एमालेले सरकारले २० प्रतिशत केन्द्रीय सदस्यले पार्टी विभाजन गर्न सक्ने गरी राजनीतिक दलसम्बन्धी अध्यादेश ल्याएको आरोप लगाउँदै संसद अवरोध गरेको थियो ।

यसरी इतिहासलाई केलाउने हो २०५७ सालको अवरोध २०५७ माघ २६ गतेदेखि शुरु भएको संसदको अधिवेशनमा एमालेले लाउडा जहाज प्रकरणलाई लिएर संसद अवरोध गरेको थियो । तत्कालीन शाही नेपाल वायुसेवा निगमले लाउडा एयरसँग बोइङ ७६७ विमान भाडामा लिँदा आर्थिक नोक्सानी र अनियमितता भएको विषयमा प्रधानमन्त्रीको राजीनामा माग्दै ज्ञापनपत्र दिएकोमा प्रधानमन्त्रीले राजीनामा नदिएको आरोप लगाउँदै एमालेले संसद अवरोध गरेको थियो ।

त्यतिबेला कांग्रेसको एकल बहुमतको सरकार थियो । गिरिजाप्रसाद कोइराला प्रधानमन्त्री थिए । प्रधानमन्त्रीको राजीनामा माग्दै एमालेले अन्य साना दलसँग मिलेर संसद अवरोध गरेको थियो । एमालेले पहिला-पहिला बहिष्कार र नाराबाजी गरेको थियो । तर चैत २ पछि बैठक बहिष्कार गरेको थियो । जुन ५७ दिनसम्म चल्यो । यसको इतिहास अभै ताजा छ ।

२०४८ साल पछिका प्रतिनिधिसभा बैठकहरु टनकपुर सन्धि, दासढुंगा दुर्घटना, प्रधानन्यायाधीश र न्यायाधीशमाथिको महाभियोग प्रकरण, कालापानीबाट भारतीय सेना हटाउनुपर्ने विषय, स्थानीय स्वायत्त शासन विधेयक, भूमिमा हदबन्दी, लाउडा प्रकरणलगायत विषयमा प्रतिनिधिसभा अवरोध र बहिष्कार भए । त्यसका नेतृत्व एमालेले नै गरेको हो ।

संसद अवरोध अरू दलबाट पनि नभएका होइनन् । तर, एमालेको अवरोधको इतिहासले संसदीय व्यवस्थामाथि नै प्रश्न उठाएको छ ।

सम्पदा.....

प्रतियोगिताको माध्यमबाट ब्यूटी विड ब्रेनको अवाधारणामा अगाडी बढ्न सकिने सम्भावना छ

डंगोलले भनिन् ।

उमेरले सानो भए पनि दाफा लगायतका बिभिन्न स्थानीय तथा अन्तर्राष्ट्रिय बाजाहरु बजाउन निपुण नितिक डंगोलले श्वेत भैरव दाफा खल:बाट

वालवालिकादेखि बृद्धसम्मलाई बाजा सम्बन्धी तालिमहरु दिनमा आफ्नो प्रयासबारे आफ्नो अनुभव सुनाए ।

स्थानीय मौलिक बाजागाजाको संरक्षणका लागि युवा पुस्तालाई प्रोत्साहित गर्नुपर्नेमा डंगोलले जोड दिए । त्यसैगरी कार्यक्रम संयोजक लालिमा श्रेष्ठले कार्यक्रमको उद्देश्य साथै अभियानको बारेमा जानकारी गराए । नेवा: गुथि न्युयोर्कका अध्यक्ष विजयमान सिंहले नेवा: हेल्प लाइनको उद्देश्यबारे प्रकाश पार्दै हेल्पलाइनमा आवद्धताको लागि आह्वान गरे ।

थिमि.....

सेवा सुविधाहरुलाई चुस्त दुरुस्त राख्न सडकवती व्यवस्थापन गर्न अपरिहार्य रहेकोले नगरपालिकाले प्राधिकरणसँगको सहकार्यमा सडकवती जडानको आयोजना सञ्चालन गर्न लागिएको प्रमुख श्रेष्ठले जानकारी दिए ।

“शहरी सौन्दर्य अभिवृद्धि गर्न नगरपालिका क्षेत्रका सडकहरुमा सडकवती जडानका लागि उपलब्ध स्रोत साधन तथा प्रविधिको अधिकतम प्रयोग गरी सडकवती जडान कार्य शीघ्र शुरु गर्ने र आवश्यकता अनुसार आपसी समन्वय र सहकार्यको आधारमा निरन्तर विस्तार गर्दै लान यो सम्झौता भएको हो,” उनले बताए ।

सम्मौता अनुसार नगरका करिव १५ किलोमिटर मूख्य सडकमा सडकवती जडान गरिनेछ । त्यसका लागि १७५ वटा नयाँ विद्युत पोल, ६०, ९० र १२० वाटका ६१४ वटा लिड बत्ती र सञ्चार प्रणालीसहितको फिडर प्यानल १२ वटा जडान गरिने जनाइएकोछ ।

भैलः प्याखँ.....

प्याखँको रुपमा समेत लिइन्छ ।

थिमि भैलमा नाच्ने पाँच जना कलाकार हुन्छ । जसमा न्हापाँ भैल एक, लिपाँ भैल एक, ज्यापुंगः एक, न्हापाँ दागीँ एक र लिपाँ दागीँ एकजना रहन्छ । यसका साथै नाचमा संगीतको ताल दिन अन्य परम्परागत नेवारी बाजा बजाउनेहरु हुन्छन ।

थिमि भैलमा यसवर्ष सरगत प्रजापति ज्यापुंग, श्यामसुन्दर प्रजापति न्हापाँ भैल, साजन प्रजापति लिपा भैल, निरोज प्रजापति न्हापाँ दाँगी र नयन प्रजापति लिपा दाँगीको रुपमा नाच्ने छन भने आशाकाजी प्रजापति कजी अर्थात व्यवस्थापकको रुपमा रहने थिमि भैलः चपाच्च २०८० व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष चन्द्रकृष्ण प्रजापतिले जानकारी दिए ।

थिमि भैल प्याखँलाई व्यवस्थित ढंगले प्रदर्शन गर्न चन्द्रकृष्ण प्रजापतिको अध्यक्षतामा १७ सदस्यीय थिमि भैलः चपाच्च २०८० व्यवस्थापन समिति गठन गरिएको छ ।

थिमि भैल प्याखँमा यसवर्ष ७ जना गुरुहरुले नाच सिकाउने छ । समितिका अनुसार सन्तकुमार प्रजापति, तेजकुमार प्रजापति, हर्षबहादुर प्रजापति, गणेशमान प्रजापति, मोहनकृष्ण प्रजापति, विष्णुबहादुर प्रजापति र तेजबहादुर प्रजापति गुरुको रुपमा रहने छ ।

त्यसैगरी बाद्यवादनतर्फ धाँ वाजा, भुस्या, मुवाली र पुंगा बजाउने बाद्यवादकहरु करिव ३ दर्जनको संख्यामा रहन्छन । यसका साथै प्याखँका कलाकारका सहयोगी समेत करिव ५० जनाको टोली भैल प्याखँमा सहभागी हुने अध्यक्ष चन्द्रकृष्णले बताए ।

थिमि भैल प्याखँ पहिलो

चोटी नासननीमा प्रदर्शन गरिन्छ । त्यसपछि क्रमशः मध्यपुर थिमिको चपाच्च, गार्चा, खर्ग चिवाः, स्वंगाः पुखु, पाचो, दुवाफल्वा, पोबू, भुलाँख्य, ताहाननी, दिगुत्वा, लायकू, दथुत्वा, बालकुमारी मन्दिर परिसर, हात्तीमहांकाल, कृतिचिवाः, जलाननी, वाचुननी, कुमाननी, तुलननीमा प्रदर्शन गरिने गरिन्छ । यसभन्दा अगाडि लायकू भैल बालकुमारी मन्दिर परिसरमा प्रदर्शन गरेपछि अन्य स्थानमा प्रदर्शन गर्ने प्रचलन रहेकोमा यस वर्ष यो नाच चपाच्चबाट शुरु हुने भएकोले बालकुमारीमा अन्तिममा प्रदर्शन गर्ने गरिन्छ ।

भैल प्याखँको खर्च लागि सार्वजनिकरुपमा सहयोगको अपिल गरिएको र नगरपालिकाले प्याखँलाई विगतका वर्षहरुमा जस्तै आर्थिक सहयोग उपलब्ध गराइने नगर प्रमुख सुरेन्द्र श्रेष्ठले बताए । नगरपालिकाको मूल नारा नै हाम्रो कला हाम्रो संस्कृति मध्यपुर थिमि हाम्रो सम्पति भन्ने रहेको छ । नारालाई सार्थक बनाउन पनि नगरपालिकाले कला संस्कृतिको संरक्षणमा विशेष सहयोग गर्दै आइरहेको छ । विगतमा जस्तै यसवर्ष पनि सहयोगलाई निरन्तरता प्रदान गरिनेछ, उनले भने ।

तत्कालिन अवस्थामा लायकू भैल प्रदर्शनमा आउने भएपछि प्रजापति वा श्रेष्ठ समूदायबाट भैल प्याखँ निकाल्न नपाइने र लाय्कू वाहिरबाट श्रेष्ठ वा प्रजापति समुदायले थिमि भैल प्याखँ ननिकालेको अवस्थामा लाय्कू कुवाट अनिवार्यरुपमा लाय्कू भैल प्याखँ प्रदर्शन गर्नुपर्ने परम्परा रहेको भैल नाचसँग सरोकार राख्ने गुरुहरुको भनाई छ । सोही अनुसार अहिले पनि लाय्कू भैल सञ्चालकहरूसँगको समन्वयमा थिमिमा भैल प्याखँ निकालिँदै आएको छ ।

यो प्याखँमा ज्यापुंगःलाई हरि सिद्धिको प्रतिकको रुपमा लिइन्छ । भैल प्याखँमा अरु कलाकारहरूसँग मुकुण्डो हुन्छ तर ज्यापुंगः विना मुकुण्डो नाचिन्छ । यो प्याखँमा ज्यापुंगः हुनेको उमेर कम हुन्छ । भैल र दाँगी क्रोधित हुने बेला शान्त पार्न ज्यापुंगःले देवगणलाई कपासको बिया“ले हान्ने गर्दछ । थिमी भैलको न्हापाँ भैललाई दिगु टोलको चण्डी भैल पनि भनिन्छ । चण्डी भैल अथवा अष्ट भैरवको आठ रुपमध्ये एक रुपको रुपमा लिइन्छ । यो भैलको दायाँ हातमा खड्ग हुन्छ र यही खड्गलाई चलाउँदै बाजाको तालमा नाच्ने गर्दछ । नाचमा यो न्हापाँ भैल ज्यापुंगः पछिको दोस्रो क्रममा बस्ने गर्दछ ।

लिपाँ भैल यो प्याखँमा न्हापाँ भैलको पछाडी बस्ने गर्दछ । लिपाँ भैललाई क्वँचा भैल पनि भनिन्छ । यो भैल बालकुमारीको भैल छो हो । यसलाई बटुक भैरवको प्रतिकको रुपमा पनि लिइन्छ । यो भैलको दायाँ हातमा खड्ग हुन्छ र यही खड्गलाई चलाउँदै बाजाको तालमा नाच्ने गर्दछ ।

भैल प्याखँको न्हापाँ दागीँलाई बालकुमारीको प्रतिकको रुपमा लिइन्छ । बालकुमारी चण्डी भैलको शक्ति देवी हो । नाचको क्रममा न्हापा दागी लिपाँ भैलको पछाडि बस्ने गर्दछ । न्हापा दागीँको दायाँ

हातमा डमरु हुने गर्दछ । बाजाको तालमा डमरु बजाउँदै नाच्ने गर्दछ । लिपा दागीँ महालक्ष्मीको प्रतिकको रुपमा लिइन्छ । नाचको क्रममा लिपाँ दागीँ न्हापा दागीँको पछाडि बस्ने गर्दछ ।

भैल प्याखँ सम्बन्धी किंवदन्ती अनुसार तत्कालिन समयमा थिमि क्षेत्रका जनताहरुलाई भूत प्रेतले अत्याधिक दुःख दिइरहेको थियो । रातको समयमा मात्र नभई दिनको समयमा पनि दुःख दिन थालेपछि किसानहरु खेतीपाती गर्न जान पनि डराउन थाल्यो । त्यसपछि, देशमा हाहाकार मच्चियो । जनताहरु राजालाई गुहारि पुगे र राजाले तान्त्रिक, विद्वान, नामुद शास्त्रज्ञहरूसँग छलफल गर्दा मानिसहरुमा तान्त्रिक रुपमा भैरव जगाइ टोलटोलमा क्रोधित मुद्रामा नचाएमा भूतप्रेतहरु टिकन नसक्ने सल्लाह दिए । सोही आधारमा थिमिमा भैलः प्याखँ सञ्चालनमा आएको किम्बदन्ती रहेको छ ।

यसवर्ष.....

प्रमुख सुनिल प्रजापतिको अध्यक्षतामा सरोकारवालाहरुको उपस्थितिमा बसेको आजको बैठकले ज्योतिषशास्त्र अनुसार भाद्र १३ गते बुधवार चतुदशी (१४) घ.प. ११:२८ प्रातः, घ.मि. १०:१७ प्रात र त्यसपछि भाद्र १४ गते एकै दिनमा वृहस्पतिवार पूर्णिमा (१५) घ.प. १५:१८ प्रातः, घ.मि. ७:४९ प्रातः, प्रात ७:४९ मिनेट पछि परेवा (प्रतिपदा) लाग्ने, सापारु शुरु हुने समय रहेकोले यहि मिति २०८० भाद्र १३ गते विहान १० बजे १७ मिनेटदेखि पूर्णिमा शुरु भई भाद्र १४ गते विहान ७:०० बजेर ४९ मिनेटसम्म रहने र त्यसपछि सापारु शुरु हुने भएको हुँदा २०८० भाद्र १३ गते पुन्ही र २०८० भाद्र १४ गते सापारु मनाउने निर्णय गरेको हो ।

बैठकमा शिक्षा, संस्कृति तथा स्वास्थ्य समितिका सदस्यहरु उपप्रमुख रजनी जोशी, वडाध्यक्ष योगेन्द्रमान विजुक्छेँ, कार्यपालिका सदस्य कृष्णप्यारी भुजु, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत विजयकुमार शर्मा र तलेजुका पुजारीहरु प्रजेशराज राजोपाध्याय, नरेन्द्रप्रसाद जोशी, महेन्द्र कर्माचार्य, पदमलोचन कर्माचार्य, सिद्धिदीर कर्माचार्य र केदारप्रसाद जोशी समेतको उपस्थिति रहेको थियो ।

सानोथिमि.....

गोली चलाएको सुरक्षा स्रोतले जानकारी दिएको छ ।

बन्दीहरुले सुधार गृह बाहिर निस्केर प्रहरी माथि आक्रमण गर्दै लखेट्न शुरु गरेका थिए उनीहरुले प्रहरीलाई एसओएस स्कुलसम्म लखेटेको सुरक्षा स्रोतले बताए । अहिले सुधार गृहका सबै पुरुष बन्दी बाहिर निस्केका छन । सुधार गृहमा सशस्त्र प्रहरी बलको टोलीले सुरक्षा दिइरहेका छन । सुधार गृहमा रहेका महिला बन्दीहरु भने त्यही भित्र रहेका छन ।

यसैगरी प्रहरीले फारार बन्दीहरु मध्ये करिव २० जनालाई नियन्त्रणमा लिएर प्रहरी वृत्त थिमिमा राखिएको स्रोतले जानकारी दिएको छ ।



प्रकाशक/कार्यकारी सम्पादक: दीपक श्रेष्ठ, सम्पादक: दीपिका श्रेष्ठ, व्यवस्थापक: दिवस श्रेष्ठ, कार्यालय: सुन्दरनगर, मध्यपुर थिमि-३, भक्तपुर, फोन: ६६३३६५२, ९८५११०२२७३, मद्राण: धिम्ले अफसेट प्रेस, अनामनगर, **web Portal : www.thimitimes.com.np/**